

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1939

THÈSE

N°

1052

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'État)

PAR

Paul PÉCHAUD CHALRET DU RIEU

Né le 22 Septembre 1896, à Saint-Jacques-des-Blats (Cantal)

Chef de Bataillon du génie,

Breveté de technique sanitaire du Conservatoire National des Arts et Métiers.

ESSAI SUR L'HYGIÈNE DU CHEF
ET DES ÉLITES

« *La science ne sert de rien
chez le faible.* » (SOCRATE.)

Président : M. TANON, Professeur.

PARIS

IMPRIMERIE DES ORPHELINS-APPRENTIS D'AUTEUIL

40, RUE LA FONTAINE, 40

1939

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1939

THÈSE

N°

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'État)

PAR

Paul PÉCHAUD CHALRET DU RIEU

Né le 22 Septembre 1896, à Saint-Jacques-des-Blats (Cantal)

Chef de Bataillon du génie,

Breveté de technique sanitaire du Conservatoire National des Arts et Métiers.

ESSAI SUR L'HYGIÈNE DU CHEF
ET DES ÉLITES

« *La science ne sert de rien
chez le faible.* » (SOCRATE.)

Président : M. TANON, Professeur.

PARIS

IMPRIMERIE DES ORPHELINS-APPRENTIS D'AUTEUIL

40, RUE LA FONTAINE, 40

1939

LE DOYEN TIFFENEAU.

I. — PROFESSEURS

Anatomie	MM.	ROUVIERE.
Physiologie		Léon BINET.
Physique médicale		STROHL.
Chimie médicale		POLONOVSKI.
Bactériologie		Robert DEBRÉ.
Parasitologie et histoire naturelle médicale.		BRUMPT.
Pathologie et thérapeutique générales.		BAUDOUIN.
Pathologie médicale.		ABRAMI.
Pathologie chirurgicale		MONDOR.
Anatomie pathologique		LEROUX.
Histologie		CHAMPY.
Pharmacologie et matière médicale.		TIFFENEAU.
Thérapeutique		HARVIER.
Hygiène et médecine préventive		TANON.
Médecine légale.		BALTHAZARD.
Histoire de la médecine et de la chirurgie		LAIGNEL-LAVASTINE.
Pathologie expérimentale et comparée.		FISSINGER.
Hydrologie thérapeutique et climatologie.		CHIRAY.
Clinique médicale.	}	LOEPER.
		CARNOT.
	}	CLERC.
		Marcel LABBÉ.
Hygiène et clinique de la première enfance		LEREBOULLET.
Clinique des maladies des enfants.		NOBÉCOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale.		H. CLAUDE.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques.		GOUGEROT.
Clinique des maladies du système nerveux.		GUILLAIN.
Clinique des maladies infectieuses.		LEMIERRE.
	}	CUNÉO.
		GOSSET.
Clinique chirurgicale	}	GRÉGOIRE.
		LENORMANT.
Clinique ophtalmologique		TERRIEN.
Clinique urologique		CHEVASSU.
	}	COUVELAIRE.
		JEANNIN.
Clinique d'accouchements		LÉVY-SOLAL.
	}	MOCQUOT.
		OMBRÉDANNE.
Clinique gynécologique		RATHERY.
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie		LEMAITRE.
Clinique thérapeutique médicale		Pierre DUVAL.
Clinique oto-rhino-laryngologique.		M. VILLARET.
Clinique thérapeutique chirurgicale.		TROISIER.
Clinique propédeutique.		MATHIEU.
Clinique de la Tuberculose.		LAUBRY.
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte		Clovis VINCENT.
Clinique de cardiologie		N...
Clinique de neuro-chirurgie		HAZARD.
Assistance Médico-sociale		HOVELACQUE.
	}	MULON.
		OLIVIER.
		SANNIÉ.
		VERNE.
Professeurs sans chaire		



II. — AGRÉGÉS EN EXERCICE

MM.

AMELINE	Pathologie chirurgicale.
BARIÉTY	Pathologie médicale.
BÉNARD (Henri) . .	Pathologie médicale.
BERNARD Étienne .	Pathologie médicale.
BESANÇON (Justin) .	Hydrologie.
BOULIN	Pathologie médicale.
BULLIARD	Histologie.
CATHALA	Pathologie médicale.
CHEVALLIER	Pathologie médicale.
COSTE	Pathologie médicale.
DOGNON	Physique.
FEY	Urologie.
FUNCK	Pathologie chirurgicale.
GALLIARD	Parasitologie.
GASTINEL	Bactériologie.
DE GAUDART D'ALLAINES .	Pathologie chirurgicale.
GAYET	Physiologie.
DE GENNES	Pathologie médicale.
GIROUD	Histologie.
HAGUENAU	Pathologie médicale.
HALPHEN	Oto-rhino-laryngologie.
HUGUENIN	Anatomie pathologique.
JOANNON	Hygiène.
LACOMME	Obstétrique.

MM.

LANTUÉJOUL	Obstétrique.
LAROCHE (Guy) . .	Pathologie médicale.
LAVIER	Parasitologie.
LELONG	Pathologie médicale.
LEMAIRE	Pathologie expérimentale
LEVEUF	Pathologie chirurgicale.
Mlle J. LÉVY	Pharmacologie.
LÉVY-VALENSI . . .	Neurologie et Psychiatrie.
MÉNÉGAUX	Pathologie chirurgicale.
MOLLARET	Pathologie médicale.
MOREAU	Pathologie médicale.
MOULONGUET	Pathologie chirurgicale.
MOUQUIN	Pathologie médicale.
PETIT-DUTAILLIS . .	Pathologie chirurgicale.
PIÉDELIÈVRE	Médecine légale.
PORTES	Obstétrique.
RENARD	Ophthalmologie.
RICHEL	Physiologie.
SÉNÈQUE	Pathologie chirurgicale.
TURPIN	Pathologie médicale.
VIGNES	Obstétrique.
WILMOTH	Pathologie chirurgicale

III. — AGRÉGÉS RAPPELÉS A L'EXERCICE

pour le service des examens

MM.

ALGLAVE	Pathologie chirurgicale.
BUSQUET	Pharmacologie.
CHAILLEY-BERT . . .	Physiologie.
GUÉNIOT	Obstétrique.
HEITZ-BOYER	Pathologie chirurgicale.

MM.

LARDENNOIS	Pathologie chirurgicale.
LE LORIER	Obstétrique.
NEVEU-LEMAIRE . . .	Parasitologie.
SCHWARTZ	Pathologie chirurgicale.
VAUDESCAL	Obstétrique.

IV. — AGRÉGÉS CHARGÉS DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE à titre permanent.

MM.		MM.	
ALAJOUANINE .	} Clinique médicale.	BASSET . . .	} Clinique chirurgicale.
AUBERTIN. . .		BROCQ. . . .	
BRULÉ. . . .		CADENAT. . .	
CHABROL . . .		GATELLIER .	
DONZELOT. . .		MOURE . . .	
DUVOIR		QUENU. . . .	
LIAN.		VELTER. . . .	
PASTEUR-VAL- LERY-RADOT .			
SÉZARY			
MM.			
ECALLE. . . .	} Clinique obstétricale.		
METZGER. . .			

V. — CHARGÉS DE COURS

MM.	
CHAILLEY-BERT, agrégé	Éducation physique.
LEDOUX-LEBARD	Radiologie clinique.
RUPPE.	Stomatologie.
WEIL-HALLÉ	Puériculture.

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans des dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A LA MÉMOIRE DE MA MÈRE

*Modèle de la Mère française et
de qui je tiens tout ce qui peut être
bon en moi.*

A LA MÉMOIRE DE MON ONCLE ÉMILE CHALRET DU RIEU

Ancien Directeur des Contributions Directes
Chevalier de la Légion d'honneur

*Dont la vie d'honneur, de probité,
de travail et les sentiments de famille
seront toujours pour moi un grand
exemple.*

A MA MÈRE ADOPTIVE

*Qui m'a depuis mon enfance
entouré d'une affection très tendre
et très active et à qui moi et les
miens devons beaucoup.*

A MES TANTES ET ONCLE

A MA FEMME TRÈS AIMÉE

*Dont la sollicitude constante et la
très tendre affection ont été tou-
jours pour moi le plus efficace
encouragement.*

A MA FAMILLE

A MONSIEUR LE MÉDECIN-GÉNÉRAL INSPECTEUR
ROUVILLOIS

Président du Comité Consultatif du Service de Santé Militaire
Membre de l'Académie de Médecine
Président de l'Académie de Chirurgie
Grand-Officier de la Légion d'honneur

*En témoignage de mes sentiments
les plus respectueusement reconnais-
sants et de mon très profond
attachement ; en souvenir aussi de
cinq années passées au Val-de-Grâce
auprès d'un chef qui m'a toujours
témoigné et continue à me manifester
ainsi qu'à ma famille la plus
bienveillante affection.*

A MONSIEUR LE DIRECTEUR EYDOUX

Professeur à l'École des Ponts et Chaussées
Professeur au Conservatoire National des Arts et Métiers
Directeur des études à l'École Polytechnique
Officier de la Légion d'honneur

*En témoignage de toute ma
reconnaissance et de mon très pro-
fond dévouement, en souvenir aussi
de tout l'appui moral qui m'a été
toujours si spontanément et si géné-
reusement donné.*

A NOTRE MAÎTRE ET PRÉSIDENT DE THÈSE

MONSIEUR LE PROFESSEUR TANON

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris

Membre de l'Académie de Médecine

Conseiller technique sanitaire au Ministère de la Santé Publique

Inspecteur Général des Services Techniques d'Hygiène
à la Préfecture de la Seine

Officier de la Légion d'honneur

*Qui nous a fait le grand honneur
d'accepter la présidence de cette thèse.*

A NOTRE JURY DE THÈSE

A MES MAÎTRES DE LA FACULTÉ
ET DES HOPITAUX

A MES CHEFS ET A MES CAMARADES
EN TÉMOIGNAGE DE RECONNAISSANCE
ET D'AMITIÉ

A MES AMIS

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS : Un peuple est le reflet de ses chefs et de ses élites..	3
Les élites fortes font les grandes nations.....	3

1^{re} PARTIE

La fragilisation des Élites

CHAPITRE PREMIER. — Considérations générales sur la santé	7
— II. — Fautes d'hygiène alimentaire	11
— III. — La sédentarité	17
— IV. — Le surmenage nerveux	21
— V. — L'abus des toxiques	27

2^e PARTIE

La lutte pour la santé

CHAPITRE PREMIER. — On a la santé que l'on mérite.	33
— II. — Hygiène alimentaire	39
— III. — La culture physique.....	49
— IV. — Hygiène nerveuse	59
— V. — Recherche des excitants naturels	67

Conclusion

Le conflit actuel va soumettre les élites françaises à l'épreuve la plus dure, c'est en cultivant leur vigueur physique, morale et intellectuelle qu'elles forceront la victoire.

Essai sur l'Hygiène du Chef et des Élites

“ La science ne sert de rien chez le faible. ”

SOCRATE.

Avant-Propos

Les nations ne s'élèvent vers de hautes destinées qu'à proportion de la valeur de leurs chefs et de leurs élites.

Ce sont en effet les élites qui ont engendré l'âme des grands peuples et les grandes civilisations ainsi que l'a montré si lumineusement le D^r Gustave Le Bon.

Comme corollaire de cette vérité historique tout effondrement d'un peuple est précédé de la corruption physique, mentale, intellectuelle des classes dirigeantes. L'histoire montre, en effet, que les aristocraties, au sens vrai du mot, c'est-à-dire les meilleurs éléments, démeritent à l'usage, deviennent faibles puis incapables à la longue de donner aux foules qu'elles dirigent, l'impulsion indispensable à la vie des peuples. Tels se dégradèrent les Pharaons de la décadence égyptienne, les satrapes de la Perse antique, les Grecs d'après Périclès, les empereurs du bas-empire romain.

La France et ses élites sont-elles gravement menacées

d'une telle décadence ainsi que l'affirme, et le répète à satiété dans le monde entier, la propagande ennemie ? Ayons le courage de ne pas fermer les yeux et de constater que le bien-être, la richesse, le luxe qui s'installent chez les peuples heureux constituent un danger réel qui affaiblit surtout les élites. La France, pays riche, est donc réellement menacée, à ce titre.

Les élites se doivent donc, dans un intérêt très supérieur, de garder toute leur vitalité, l'avenir de la nation tout entière en dépend.

Quelles sont les raisons de cette décadence mortelle ? Elles sont multiples, mais les fautes contre l'hygiène jouent un rôle primordial de désagrégation.

L'affaiblissement du corps entraîne fatalement une viciation de l'intelligence et surtout du caractère ; l'esprit ne reste sain que dans un corps sain : *Mens sana in corpore sano*, disait déjà Juvénal.

Dans les circonstances présentes, quand s'ouvre ce conflit gigantesque qui va engager toutes les forces de la France contre l'ennemi le plus redoutable, les élites françaises doivent garder leur « forme », elles ne peuvent accepter de faiblir car la victoire n'appartiendra qu'à la nation qui tiendra « le dernier quart d'heure ».

Or l'exemple vient d'en haut : le soldat, l'ouvrier, le paysan, la femme, le pays tout entier ne tiendront que si tous les chefs et ses élites leur inspirent cette confiance que confère seule la vraie valeur.

La gloire des élites françaises est en jeu avec le salut du pays, elles ne doivent rien négliger pour s'imposer comme leurs ancêtres, au respect et à l'admiration du monde entier qui les suit de ses yeux attentifs.

Division du sujet

Nous nous proposons d'étudier :

— dans une première partie, les fautes habituellement commises par les élites ;

— dans une deuxième partie, les règles d'hygiène qui devraient être appliquées pour remédier aux erreurs exposées.

Enfin, nous formulerons des conclusions générales avec les considérations en rapport avec le conflit actuel au cours duquel les élites françaises auront à donner toute *leur mesure*.

Essai sur l'Hygiène du Chef et des Élites

PREMIÈRE PARTIE

Les causes de fragilisation des élites

“ On pourrait s'exempter d'une infinité de maladies du corps et de l'esprit et même aussi peut-être de l'affaiblissement de la vieillesse, si on avait assez connaissance de leurs causes. ”

DESCARTES.

CHAPITRE PREMIER

Considérations générales sur la santé.

La notion de santé prête généralement aux plus fausses interprétations. Certains s'imaginent être gravement malades qui sont bien portants, d'autres d'aspect très florissant et fiers de leur santé ont leur vie en danger.

Les apparences de santé généralement admises ne sont pas la santé, mais un décor qui illusionne.

La valeur d'un organisme ne se mesure ni au poids, ni à la taille, ni même à la force. C'est plus profondément qu'il faut en rechercher la véritable expression.

L'on a dit que le meilleur des tests est le silence des organes. A cela il faut encore ajouter que le silence, preuve du bon fonctionnement d'un organisme, doit persister malgré les écarts, les privations, les émotions, les fatigues, le chaud ou le froid.

Toute indisposition pénible à la suite d'un changement d'habitudes, toute convalescence lente révèle, au contraire, un défaut d'adaptation, dont il faudra tenir compte, fût-on grand, robuste d'aspect, haut en couleur et plein d'allant.

« Connais-toi toi-même », conseillait Socrate. Apprenons à nous connaître, apprenons à faire le point en matière de santé, de manière à éviter les fautes et les accidents qui usent et font vieillir prématurément.

« La vie, ce n'est pas seulement traîner son existence », disaient les anciens, c'est se bien porter : « *Vita non est vivere sed valere.* »

Les élites auxquelles la nation a le droit de demander les plus grands efforts, notamment dans les circonstances les plus critiques, comme celles que nous vivons, doivent méditer longuement sur ce point.

L'histoire nous a fourni en effet de nombreux exemples de chefs et de grands conquérants terrassés par la maladie dans l'accomplissement de leurs desseins. Les conséquences en ont été parfois incommensurables ; tel l'effondrement de l'empire grec après la mort d'Alexandre le Grand, victime de ses excès et de ses fatigues et ainsi devenu réceptif à la maladie qui l'emporta.

Carlyle, le grand historien anglais, montre que la Révolution française se serait probablement déroulée plus humainement, la Terreur aurait été épargnée à la France si Mirabeau n'avait été terrassé par la maladie, conséquence de la vie d'excès qu'il mena dans sa jeunesse impétueuse.

Le début de la guerre 1914-1918 oppose deux hommes, d'un côté Joffre vraiment agissant, superbe de santé, d'équilibre et de calme, le vainqueur de la Marne ; de l'autre côté de Moltke (le jeune), inactif, préoccupé, nerveux, le vaincu de la Marne, qu'il fallut relever de son commandement, effondré, en pleine crise de neurasthénie aiguë. Le premier cependant avait tout lieu d'être angoissé par les tristes événements du début de la guerre : concentration mal orientée, bataille des frontières perdue, retraite pénible jusqu'à la Marne, abandon d'une grande partie du territoire national.

L'autre, au contraire, marchait de succès en succès, portant la guerre sur le territoire de ses adversaires. L'un avait la santé du chef, l'autre ne la possédait pas.

Essayons de comprendre la signification profonde de ce qu'est la santé.

L'on oppose généralement brutalement d'une façon absolue santé et maladie. C'est qu'on ne sait pas assez que, dans la réalité, ces deux états se prolongent insensiblement. La nature ne procède que rarement par bonds.

« Tout homme bien portant est un malade qui s'ignore », dit sérieusement le Dr Knock. La « frontière » qui sépare ces deux états (suivant l'expression du Dr Héricourt) est très vague, elle ne s'établit que progressivement et il est bien souvent difficile de la délimiter.

Parfois le premier signe d'alarme est d'une brutalité terrible et beaucoup doivent dès lors endosser la robe du valétudinaire qu'ils ne quitteront plus.

Il faut craindre le douloureux examen de conscience tardif qui fait convenir qu'il est plus tard qu'on ne croyait au cadran de la vie.

« Mais dans l'état actuel de nos habitudes sociales, dit Héricourt, le médecin ne voit le plus souvent que des maladies qui finissent » ; par opposition à celles qui commencent et qui passent inaperçues.

Nous arrivons ainsi à cette notion que la maladie commence par une destruction lente, occulte, par une action souterraine qui mine à la longue nos différents organes.

La nature en effet, à la naissance, (nous parlons des organismes nés normaux), dote chaque être humain très richement pour soutenir la lutte vitale. Chacun de nos organes est composé d'un nombre de cellules bien plus important que celui nécessaire pour assurer un modeste train de vie. Mais si nous n'y prenons garde, si nous exposons malencontreusement cette armée de cellules à des rencontres meurtrières, leur nombre et leur qualité se réduiront au point de créer des déficiences graves ; la maladie, celle qui finit, est dès lors installée.

Les maladies infectieuses trouvent également place dans ce tableau car bien souvent, le microbe ou le parasite ne peuvent envahir l'organisme que lorsque le terrain est devenu propice, c'est-à-dire lorsque les réactions de l'organisme contre l'ennemi du dehors ont gravement fléchi.

Cette conception de la maladie ne devra jamais être perdue de vue, car les règles d'hygiène seront plus faciles à mettre en pratique si l'on s'est donné la peine de comprendre.

En ce qui concerne les élites, comment concevoir qu'elles ne désirent ardemment conserver leur riche dotation initiale de santé. De telles responsabilités pèsent sur leurs épaules qu'il leur est nécessaire de posséder non pas simplement la santé, mais ce que nous appellerons « la grande santé », c'est-à-dire cette vigueur physique, intellectuelle et morale qui donne aux véritables élites, le dynamisme, l'élévation d'esprit et le courage qui font leur unique raison d'être.

Mais les élites sont redoutablement menacées et se fragilisent rapidement. J.-J. Rousseau attribuait à la vie dans les villes cette destruction rapide. « Les villes sont le gouffre des élites, au bout de quelques générations elles périssent et dégénèrent ; il faut les renouveler et c'est toujours la campagne qui fournit le renouvellement. »

Examinons les causes de cette fragilisation des élites, mais disons tout de suite que l'ennemi vrai est en nous. C'est une fâcheuse propension acquise par l'éducation et non naturelle, qui nous inspire et nous pousse à porter sans cesse atteinte à notre santé. « Tout ce qui nous est agréable, nous est nuisible », dit Montesquieu. Montaigne avait dit précédemment : « Nous ne sommes ingénieux qu'à nous malmenier. »

CHAPITRE II

Fautes d'hygiène alimentaire.

Bien s'alimenter est une nécessité vitale, mais souvent nous dosons mal la qualité et la quantité de nourriture à prendre.

L'éducation fausse le plus souvent l'instinct. « Les petits des ours et des chiens montrent leur inclination naturelle, mais les hommes se jetant en des accoutumances, en des opinions, en des lois, se changent ou se déguisent facilement. Si est-il difficile de forcer les propensions naturelles », dit Montaigne.

Combien ceci est vrai en matière d'alimentation. Dès que l'enfant a cessé de téter, sa propre mère, par ignorance, s'efforce de corrompre ses aspirations naturelles et elle y réussit pleinement avec le temps, il faut bien l'avouer.

Les fautes par défaut de quantité sont heureusement rares en France, pays aisé. Elles sont d'une extrême rareté parmi les classes dirigeantes.

Il convient cependant d'attirer l'attention sur l'abus de régimes excessifs et de trop longue durée qui sont parfois débilitants, mais ceci est affaire de thérapeute. Or nous tenons à rester dans les limites de l'hygiène des bien portants.

La grande faute, je serais tenté de dire l'unique faute, commise dans les classes intellectuelles et riches, c'est l'excès de nourriture. « L'homme mange trop, il creuse sa tombe avec ses dents », disait Tércence. « La gloutonnerie a tué plus de gens que le fer. » « *Plures tulit gula quam ferrum.* »

Cette faute est d'autant plus grave qu'elle se renouvelle à chaque repas et de sa répétition il résulte une intoxication lente qui atteint tous les organes.

Si l'individu est très actif physiquement il n'y a encore que demi-mal, s'il est inactif, ce qui est le plus souvent le cas chez l'intellectuel, les délabrements causés sont rapides.

L'appareil digestif a, en effet, comme tous les autres appareils de l'organisme une puissance limitée. Il ne peut donc assurer la digestion correcte que d'une quantité déterminée d'aliments. Tout excès entraînera une surcharge, un reliquat, donc une viciation du processus digestif. L'estomac, l'intestin, les glandes annexes en pâtiront, et notamment le foie, « ce grand chimiste de l'économie », ainsi que l'appelle Richet. Le foie supportera un surcroît de travail qui le fatiguera progressivement jusqu'à provoquer une insuffisance fonctionnelle.

Le mal ne s'en tiendra pas là, car tout se tient dans l'organisme. Tous les systèmes organiques dépendent les uns des autres. « L'homme est un », disait Malebranche, parlant du corps et de l'esprit ; mais cette formule est vraie jusque dans l'intimité du fonctionnement de chaque cellule. Tous les éléments sont synergiques et toute viciation de fonctionnement de l'un d'eux a une répercussion sur la totalité des autres.

Ainsi donc, vont s'installer d'abord des troubles gastriques, puis intestinaux, puis hépatiques. Le sang sera lui-même dès lors vicié. Le système nerveux ne sera plus irrigué que par un sang impur. Or, les poisons organiques ont une fâcheuse tendance à se fixer sur le système nerveux. Il en résultera un affaiblissement du système nerveux central, et des opérations intellectuelles, ainsi qu'une modification du caractère.

Le système nerveux vago-sympathique sera lui aussi gravement atteint. Or les désordres de ce grand maître de la vie végétative se manifestent bruyamment dans toute l'économie puisque c'est lui qui en est le grand régulateur et le grand animateur.

« Le mystère de l'individu n'est pas dans le secret de tel ou tel organe, il est dans la coordination de toutes les fonctions en vue de la vie d'un être qui n'est semblable à aucun autre », a écrit François Mauriac. Or, le grand sympathique est cet organe mysté-

rieux dont le rôle est considérable, qui préside aux échanges, qui prévient les défaillances, qui nous protège, qui assure la vie même quand nous dormons. Il ne prend donc jamais de repos tant que nous existons, l'on conçoit que toute atteinte de ce système aura des répercussions graves que nous commençons seulement à connaître.

Les glandes endocrines dépendent de lui, il en règle les sécrétions.

Il est le maître de notre tempérament, de nos émotions, de notre comportement général.

Or l'intoxication alimentaire le lèse gravement, il convient d'insister tout particulièrement sur ce point.

Mais la chaîne des conséquences est encore plus longue. Le rein chargé d'épurer un sang de plus en plus vicié fléchit à son tour, la destruction progressive de ses cellules surmenées, débordées, commence, la néphrite s'installe.

Ainsi donc « la rupture d'équilibre quand elle se produit dans un des différents équilibres physico-chimiques, ne reste jamais limitée à un seul mécanisme physiologique. Tout se tient dans un être vivant ». (Marcel Labbé.)

Chacun de nous réagit à sa façon à l'intoxication alimentaire et fait sa maladie. C'est l'organe le plus faible, *locus minoris resistentiae*, qui faiblit le premier.

Longue est la liste des maladies provoquées par les excès alimentaires : gastro-entérite, insuffisance hépatique, diabète, néphrites, troubles vago-sympathiques dont l'asthme est une bruyante manifestation ; maladies de peau, neurasthénie, rhumatismes, obésité, etc.

Certaines anémies, certaines maigreur n'ont pas d'autre origine et ceci est paradoxal. Les anciens praticiens ont parfaitement donné l'explication de ce paradoxe : « l'on ne vit pas de ce que l'on mange, mais de ce qu'on digère », avait coutume de dire Alibert, le médecin de Louis XVIII. « Celui qui mange plus qu'il ne faut est moins nourri qu'il ne faut », a écrit Sanctorius.

Une de nos fautes capitales en matière alimentaire est donc l'absorption d'une très grande quantité d'aliments.

La qualité des aliments joue également un très grand rôle.

L'abus des substances albuminoïdes, telles que la viande, les œufs, le poisson, les crustacés, aggrave et accélère encore le processus de l'intoxication alimentaire.

Or l'on croit communément que les viandes, les œufs, le poisson sont des aliments tout particulièrement nourrissants et faisant face à tous les besoins de l'organisme, ce qui est faux. Leur préparation comporte, en outre, souvent toutes sortes de raffinements qui en font des mets savoureux. Nous sommes ainsi conduits par un préjugé solidement établi et par gourmandise à en abuser.

Mais nous avons reconnu précédemment que la fonction de digestion est limitée, et ceci est surtout vrai en ce qui concerne les albuminoïdes. Lorsque la quantité normalement tolérée par l'organisme est dépassée, les organes de la digestion ne peuvent plus en conduire jusqu'au bout la désintégration complète. Ce vice de la digestion est tout particulièrement grave quand il s'agit des albumines.

En effet, toute matière albuminoïde qui n'est pas normalement transformée devient dans l'économie un poison plus ou moins violent.

Et la faiblesse générale dont se plaignent tant de nos contemporains n'est que le résultat de l'imprégnation par des poisons alimentaires, surtout d'origine albuminoïde.

La cuisson excessive des aliments nous est aussi préjudiciable, car elle nous prive d'aliments vivants et détruit la majeure partie des vitamines, d'où une viciation de la nutrition qui se traduit par des troubles parfois très graves dont le rachitisme chez l'enfant, le scorbut et le béri-béri, sont les manifestations les plus connues.

Nous commettons encore bien des erreurs : abus des conserves, des sauces, des graisses et des condiments. Ces fautes viennent, mais à un moindre degré, en aggravation des deux fautes capitales précédemment exposées :

- abus de quantité de nourriture ;
- abus d'aliments d'origine animale.

Ces fautes, les intoxications et les lésions qui en résultent intéressent tout l'organisme, vont jusqu'à modifier notre tempérament. Nous devenons des neuro-arthritiques et nous transmettons dès lors cette tare à nos descendants, ce qui ne facilitera pas leur existence, puisqu'ils naissent ainsi fragilisés. Or « la première condition pour réussir dans la vie, c'est d'être un bon animal », a dit Emerson.

Notre culpabilité en cette matière est donc grave puisqu'elle lèse notre descendance. « Ils ont mangé des raisins verts et leurs petits-fils en ont encore les dents agacées. » (Jérémie.)

CHAPITRE III

La sédentarité.

L'homme est anatomiquement fait pour le mouvement. Il a de gros muscles quand il vit d'une vie naturelle. Il a un cœur solide, des poumons amples. C'est un des êtres les plus résistants qui existe sur terre. Sa vie relativement longue (les centenaires ne sont pas tellement rares parmi les races frustes) en est la meilleure des preuves.

Or l'intellectuel français prend souvent l'habitude, dès l'enfance, de l'immobilité et de l'inaction.

L'éducation en France est, il faut l'avouer, mal orientée. Dans la famille, l'enfant turbulent naturellement, instinctivement, doit devenir « sage », c'est-à-dire mou et inerte.

A l'école, au lycée, plus tard dans les facultés, on ne se préoccupe que sur le papier du développement physique des élèves.

Par contre, toute l'orientation des études est dirigée vers le « forçage de l'esprit ».

Il faut à tout prix remplir la tête de l'enfant.

Les concessions faites à l'éducation physique sont toutes de façade.

En réalité l'enfant depuis le matin jusqu'au coucher est astreint à de pénibles heures d'immobilité, dans la journée assis, en atmosphère confinée, à l'école, puis le soir dans la famille pour apprendre ses leçons et faire ses devoirs.

Que peut gagner l'enfant à un tel régime ? Certes pas « d'avoir une tête bien faite plutôt que bien pleine »; ainsi que le voudrait Montaigne.

Il n'y gagnera certainement pas la santé non plus. Les médecins des écoles de Paris ne cessent de jeter des cris d'alarme, sans le moindre succès d'ailleurs. L'un d'eux s'étonne que les lois sur la

durée des heures de travail, qui protègent l'ouvrier, ne soient pas applicables aux écoliers. La seule raison valable, dit-il, est que l'enfant n'est pas électeur.

Avouons que les peuples anglo-saxons ont bien plus que nous le souci et le respect de la santé de leurs enfants. *Maxima debetur puero reverentia*, disait Juvénal. Par extension l'on devrait enseigner aux éducateurs que la plus grande considération est due à l'enfant dans tous les domaines, quand il s'agit de son éducation.

Ces erreurs sont d'autant plus graves qu'elles exercent leur influence néfaste pendant toute la période de formation de ces jeunes organismes, inhibant ainsi leur développement normal.

Nous comprendrons pleinement la gravité de telles fautes en examinant les conséquences physiologiques du manque d'exercice.

Disons tout d'abord qu'en vertu de la loi de synergie fonctionnelle, des différents systèmes déjà reconnus, l'organisme tout entier sera atteint par les conséquences pathologiques du défaut d'exercice.

Tout d'abord les systèmes musculaire et osseux ne pourront se développer normalement. « C'est en forgeant qu'on devient forgeron », dit-on vulgairement. Le physiologiste dit : « La fonction crée l'organe. »

Si la quantité de travail demandé est réduite, les muscles et les os se développeront très mal, évidemment.

Pour la même raison, le cœur et le poumon, ces deux organes essentiels, qui font la valeur d'un organisme, n'acquerront ni le développement, ni la force, ni la résistance indispensables pour qui doit vivre pleinement.

L'exercice a encore un rôle considérable dans la nutrition. Il favorise les combustions et l'assimilation grâce aux échanges actifs qu'il provoque au niveau des poumons et dans toute l'intimité des tissus.

La résistance générale de l'organisme et l'aptitude à l'effort ne s'acquièrent que par un dur travail et la fatigue.

Enfin, le développement de l'intelligence et du caractère est très fortement influencé par le défaut d'exercice. Une véritable

atrophie intellectuelle et morale accompagne le plus souvent la déchéance physique. Timidité, égoïsme, peur obsédante de tout et de rien, sont l'apanage des faibles. « N'est-il pas bien connu que beaucoup de gens ne doivent leur débilité qu'à leur inaptitude aux exercices du corps. La faiblesse de la pensée, le manque d'énergie, les mauvais penchants, la mélancolie et jusqu'aux égarements les plus absurdes se développent chez eux et toute leur science ne leur sert de rien. » (Socrate.)

La médecine vétérinaire nous montre lumineusement les effets néfastes de la sédentarité. Tel le fait suivant : un groupe de chevaux est acheté à Odessa et embarqué pour Anvers. Le voyage dure une dizaine de jours. Arrivés au port, les chevaux sont conduits au pas à l'établissement hippique qui doit les recevoir et qui est distant de dix kilomètres. Cette simple promenade leur est néfaste, ils sont tous atteints de fourbure grave et plusieurs doivent être abattus. Il a donc suffi de dix jours environ de repos absolu pour provoquer une inaptitude complète à l'effort chez ces animaux qui, à l'état normal, sont construits pour : courir, sauter, traîner de lourdes charges. Il aurait fallu, pour éviter ces accidents, les réentraîner à la marche.

Les vétérinaires de l'ancienne compagnie des omnibus de Paris ont montré que l'hémoglobinurie du cheval est également la conséquence du manque d'exercice. Il suffit souvent de deux ou trois jours de repos pour la provoquer, surtout lorsqu'on laisse à l'animal l'alimentation riche à laquelle il est habitué lorsqu'il travaille durement.

Il faut en effet remarquer que l'être inactif ne sait pas réduire ses repas, de telle façon que les abus alimentaires viennent encore aggraver les conséquences de la sédentarité.

C'est en Orient que s'observent les plus beaux types de dégénérescence ainsi créés. Les obèses énormes, incapables de se mouvoir, y sont nombreux parmi les marchands immobiles des bazars et parmi les femmes des harems.

La dégénérescence par inaction s'exprime d'ailleurs de toutes

sortes de manières ; la maigreur extrême, la misère générale physiologique en constituent d'autres formes fréquentes.

Notre époque veut des hommes dans toute l'acception du terme et encore plus des chefs parfaitement trempés au physique comme au moral.

Le chef doit être persuadé qu'il peut tout dans le développement complet de soi-même : « l'homme est un être fait pour se surpasser. » (Nietzsche). Or, jamais la France n'a eu plus de besoin d'élites fortes que présentement. Car la guerre doit être considérée comme un gigantesque « match » entre nations, et c'est la meilleure, celle qui conservera jusqu'au bout toute confiance en elle-même, qui triomphera.

Bergson, le grand philosophe moderne, dit : « Ce que j'estime surtout dans les sports, c'est la confiance en soi qu'ils procurent à l'homme qui les cultive. » Que les élites françaises aient donc le culte de l'activité physique, elles garderont confiance en elles-mêmes et sauront mettre en valeur toutes les qualités immenses et toutes les ressources qu'elles détiennent.

CHAPITRE IV

Le surmenage nerveux.

C'est le système nerveux qui fait de l'intellectuel un être hautement spécialisé et qui le destine à des fonctions supérieures. Mais de même que les machines très perfectionnées manquent de rusticité, le système nerveux de l'intellectuel se fragilise facilement. Il est la force de l'homme très évolué, il est aussi son point faible et c'est là qu'il faut chercher les premiers signes de défaillance.

De fait le nervosisme est bien le mal du siècle.

Les meilleurs esprits expriment à ce sujet de grandes inquiétudes. Francis Carrel dans son livre *L'homme, cet inconnu*, se demande même si ce n'est pas là le mal le plus menaçant pour l'humanité.

Cette maladie qui devient universelle est le résultat des excès de la vie contemporaine, vie faite d'agitations, de besoins infinis, d'inquiétudes sans nombre, d'instabilité, d'émotions. La guerre qui s'ouvre va encore accentuer son caractère anarchique et destructif.

« Rien de trop » était la devise de Théocrite et des sages de l'antiquité. « Tout de trop » est le mot d'ordre du civilisé moderne.

De Talleyrand avait coutume de dire : « Tout ce qui est excessif est insignifiant » ; il faut ajouter à cela que tout excès est de plus éminemment dangereux.

La notion du raisonnable se perd ; mais précisément cette perte de la notion de l'équilibre et du bon sens est la marque essentielle de l'atteinte du système nerveux.

C'est en effet le système nerveux qui est et qui doit rester le grand régulateur de nos actions, de notre comportement général. C'est à lui qu'il appartient d'établir l'équilibre entre toutes nos tendances.

Sans équilibre, en effet, rien ne subsiste. « Tout ce qui est en ce monde, procède de l'équilibre, à dit Clavel, et cette notion de l'équilibre est applicable aux choses morales, comme aux choses physiques, car il est le critère du beau, du bien, du juste et de l'utile. »

Or l'intellectuel, plus fragile que le manuel, est un terrible dépensier de son influx nerveux. Il ne sait pas l'économiser. Sa loi est bien souvent : dormir et se reposer le moins possible pour consacrer au travail et aux plaisirs le plus de temps possible. Il s'en suit une spoliation nerveuse permanente.

Mais l'homme le mieux doué ne possède pas une capacité illimitée de travailler ou de jouir. Il vient un moment où il dépasse la limite d'élasticité. Dès lors il s'est créé dans le système nerveux une usure et des dissociations cellulaires qui ne sont plus réversibles. La tare nerveuse est constituée qui est malheureusement le plus souvent, pour ne pas dire toujours, transmissible héréditairement.

Cette tare sera dénommée neurasthénie, manie, névrose, demi-folie, démence précoce, etc., suivant ses manifestations, et l'une de ses caractéristiques essentielles sera de résister opiniâtrément à tout traitement ; la guérison, quand elle est possible, ne sera jamais complète. C'est donc une menace redoutable que fait peser sur l'intellectuel le surmenage nerveux. Il faut qu'il y prenne garde.

Il nous semble d'ailleurs que les élites françaises se comportent mieux que beaucoup d'autres à cet égard et c'est pour nous une grande raison de confiance dans l'avenir. Nos ennemis, et surtout leurs chefs, nous donnent de tels exemples de déséquilibre ; ils commettent dans le domaine moral de telles fautes, de tels excès, qu'on ne peut plus les tenir pour des êtres normaux.

Les anciens considéraient déjà ces troubles de la mentalité comme de très fâcheux augure : « *Quos vult perdere Jupiter, prius dementat.* » Ceux que Jupiter veut perdre, il commence par les rendre fous. »

Cependant ne réduisons pas nos fautes ou nos erreurs, en constatant celles de nos adversaires.

Le surmenage nerveux est d'autant plus redoutable qu'il frappe également les femmes depuis que le féminisme a acquis droit de

cité. Que vaudront les enfants qui naîtront d'un ménage dans lequel les conjoints seront tous deux des surmenés ?

Parmi les causes de surmenage nerveux, il en est une sur laquelle il convient d'insister, car bien des idées fausses sont lancées à ce propos ; nous voulons parler de l'acte sexuel.

Cet acte a une très haute signification biologique puisqu'il a pour but la perpétuation de l'espèce. Il comporte d'ailleurs un élément affectif souvent extrêmement puissant qui éblouit les êtres qui s'aiment, ce qui ne facilite pas le contrôle de la raison en cette matière.

Quoi qu'il en soit, il est certain que « c'est dans la satisfaction de l'appétit sexuel que s'affirme au maximum la volonté de vivre de l'individu », ainsi que le dit Ribot dans son étude de l'œuvre de Schopenhauer. Or le but réel de tout amour c'est la procréation d'un enfant déterminé. C'est la génération future qui par l'instinct en dépôt en chacun de nous, fait effort pour arriver à l'existence. Les plaisirs adventices ne constituent que le décor, mais un décor séduisant qui fait bien souvent perdre de vue aux acteurs le sens profond de la pièce. Or, si le travailleur manuel qui rentre rompu au logis après une dure journée de labeur n'abuse pas des plaisirs sexuels, les intellectuels, au contraire, et surtout les jeunes, dépassent la mesure et commettent des excès qui leur sont extrêmement préjudiciables.

L'acte sexuel entraîne, en effet, une dépense physiologique et des pertes nerveuses considérables ; or, leur réparation ne peut se faire que lentement. L'antiquité avait observé les méfaits des abus sexuels, aussi voici le conseil que donne Plutarque, apôtre de la culture virile, à un de ses contemporains : « Ne sacrifie à Vénus que lorsque tu te sens capable de supporter une grande perte. »

L'intérêt de la race est d'ailleurs conforme à ce conseil de modération.

C'est dans un état physique parfait que devraient se trouver les conjoints à la conception. L'espèce réclame toute la santé. Concevoir

à l'état de fatigue est une faute qui pèsera lourdement sur les êtres qui nous succéderont et que nous devons aimer.

Certaine littérature, certains spectacles, les commérages, une alimentation viciée, l'usage des toxiques, les suggestions malsaines, contribuent pour une large part à faire dévier ou à exacerber l'instinct sexuel. Il en résulte un abus de l'acte génital conduisant à un épuisement général qui se traduit par un affaiblissement de la volonté et du caractère et prédisposant le sujet à toutes sortes d'affections (maladies infectieuses, tuberculose sous toutes ses formes, névroses, maladies mentales, etc.).

Le problème sexuel a été beaucoup étudié ces dernières années et notamment par Freud à propos de la psychanalyse, mais il est à craindre que l'hygiène n'y gagne rien.

Certains romanciers modernes, en quête de nouveautés, se sont en effet emparés de diverses parties de l'œuvre de Freud relatives au refoulement des tendances sexuelles. Ils en ont généralement tiré des romans qui malheureusement connaissent le succès et qui, s'appuyant sur des théories médicales soi-disant indiscutables, tendent à confirmer dans leur névrose ces demi-malades obsédés par la recherche toujours inassouvie de satisfactions sexuelles.

On ne saurait trop réagir contre ce danger d'aveulissement des élites ; toutes les civilisations déchues, sans exception, ont connu l'envahissement des classes dirigeantes par la psychose sexuelle.

A ce propos nous remarquons encore l'étroite dépendance du corps et du caractère : les êtres forts n'ont pas tendance à abuser des plaisirs, ils se disciplinent aisément, les faibles, au contraire, sombrent facilement dans les excès de toutes sortes. « Plus le corps est fort, plus il obéit, plus il est faible, plus il commande. » (J.-J. Rousseau.)

Il est une dernière cause favorisant le surmenage nerveux qu'il nous apparait nécessaire de signaler. Il s'agit du manque de philosophie de l'homme moderne.

Le civilisé de nos jours est sans cesse aux prises avec ses passions et ses préoccupations. Il désire ardemment acquérir le plus rapidement possible et l'argent et les honneurs. Il subit de ce fait une

perpétuelle tension d'esprit. Pour lui il n'est pas de détente, les désirs inquiets ne le quittent jamais et nuisent à son repos.

Comme il rencontre des concurrents sur sa route qui, ayant les mêmes aspirations le gênent dans ses entreprises, il devient envieux, jaloux et méchant.

Ces sentiments déprimants et négatifs pèsent lourdement sur le psychisme de l'individu et l'empêchent d'être jamais satisfait ni heureux. Or les grands toniques dans la vie sont la gaieté et le bonheur. Catherine II de Russie avait coutume de dire à l'occasion de mauvaises nouvelles apportées par ses courriers : « Il faut être gai, il n'y a que cela qui fait qu'on surmonte et supporte tout. »

L'homme qui sait être heureux et se satisfaire de son sort est à l'abri de ces graves psychoses auxquelles l'on n'attache pas assez d'importance et qui empoisonnent littéralement la société : psychose de la persécution, psychose anxieuse, manie dépressive etc. Parmi ces psychoses, il en est une tout particulièrement pénible pour les êtres approchant ceux qui en sont atteints. Il s'agit de ce que les psychiatres appellent « la psychose perverse », la « moral insanity » des Anglais.

Les pervers sont des êtres cultivant la malignité, la méchanceté, quelquefois la cruauté. Ils ne cherchent à s'adapter nulle part, ils sont intolérables et, pour comble de malheur, ils sont terriblement agissants.

Cette psychose comporte tous les degrés et elle évolue gravement si l'on s'y abandonne.

Désagréable chez un être banal, cette psychose est profondément repoussante chez celui qui est un chef ou chez ceux qui le doivent devenir.

Le chef doit être vraiment le meilleur, il doit donc être bon et indulgent. L'« indulgence, mon fils, est la grande vertu », dit le poète. Comment comprendre l'âme humaine, comment la conduire, comment excuser ses faiblesses si l'on n'est pas bon soi-même.

Indulgence ne veut d'ailleurs pas dire faiblesse, mais mise en confiance. Or, si le chef veut vraiment obtenir tout le dévouement

et la mise en œuvre de toutes les facultés de ses subordonnés, c'est seulement par la création d'une ambiance de confiance et de sécurité qu'il l'obtiendra. La crainte paralyse les meilleures volontés. C'est pourquoi le Maréchal Lyautey donnait à ses officiers pour l'instruction des recrues, le conseil suivant : « Faites-moi tout en gaieté et en souplesse, répandez la confiance, pas d'immobilité, pas de rigidité. »

« L'âme qui loge la philosophie fait luire jusques au dehors son repos et son aise », disait Montaigne ; or que voyons-nous tout autour de nous : visages tourmentés et anxieux, tristesse ou excitation. Ce manque de sagesse de l'homme moderne constitue un danger grave pour les sociétés modernes. Les éducateurs et les élites devront y remédier et d'abord donner l'exemple.

CHAPITRE V

L'abus des excitants toxiques.

Tout se tient, tout acte a ses suites et des répercussions lointaines. Il suffit parfois de commettre une faute pour provoquer l'apparition de tout un cycle de conséquences d'où la victime ne pourra plus sortir d'elle-même. C'est ainsi que se créent les cercles vicieux pathologiques.

L'abus des excitants toxiques en est un exemple typique.

Nous avons reconnu précédemment que l'homme moderne est illimité, qu'il n'a pas de frein, qu'il se surmène de toutes sortes de façons. Il en résulte une sensation de fatigue qui chez un être normal, prenant le temps de penser, le pousserait logiquement à se mettre au repos.

Malheureusement l'homme moderne ne pense pas, il n'a pas le temps de penser, à la poursuite qu'il est des faux biens de ce monde : la fortune, les honneurs ; à la poursuite aussi des plaisirs. Qu'est-ce que la santé au prix de tout cela ? Il lui faudra l'avoir perdue pour en connaître la valeur.

Se reposer constituerait un sacrifice trop considérable. Or, le pauvre organisme humain proteste devant ce malmenage, il réclame la détente et le repos.

Et l'organisme est d'autant plus fatigué qu'au surmenage nerveux s'ajoutent aussi le plus souvent l'intoxication alimentaire et les effets de la sédentarité (1).

C'est alors que se fait sentir la nécessité du coup de fouet. L'homme « ingénieux à se malmener » a découvert des excitants

(1) On peut en effet se surmener et mener une vie épuisante dans la plus complète sédentarité, enfermé du matin au soir dans un bureau, aux prises avec un téléphone, en effectuant tous les déplacements même les plus courts en auto et en ascenseur.

qui vont permettre d'obtenir de l'organisme fatigué, encore un sursaut d'énergie, encore un effort.

Ces excitants agissent tous sur le système nerveux, et provoquent une nouvelle émission d'influx nerveux qui mettra en marche à nouveau tout l'organisme.

Ces produits sont malheureusement tous des poisons plus ou moins violents ; tous lèsent au moins et le système nerveux et le foie.

Sur le système nerveux l'action nocive est triple ; en premier lieu en tant qu'excitants ils l'obligent à épuiser ses dernières réserves d'influx nerveux, ils le contraignent à se décharger complètement alors qu'il lui serait nécessaire, au contraire, de se reposer pour se recharger à la manière d'un accumulateur électrique ; en deuxième lieu, ces poisons se fixent tous sur le système nerveux et l'impregnent profondément en se dissolvant dans les matières grasses phosphorées des cellules nerveuses ; enfin, en dernier lieu, en réduisant le temps du repos ils nuisent à l'épuration du milieu intérieur qui ne se fait bien que pendant le sommeil, épuration tout particulièrement nécessaire pour le bon fonctionnement de la cellule nerveuse très sensible à l'empoisonnement.

Ces poisons lèsent gravement le foie en augmentant sa tâche, car ce grand chimiste de l'économie a parmi plusieurs fonctions celle consistant à détruire les poisons qui pénètrent ou se forment dans l'organisme (fonction antitoxique du foie). Or le foie suffit largement à sa tâche si l'on n'abuse pas de lui ; mais l'homme moderne, qui ne connaît en rien la mesure, maltraite son foie, cet excellent serviteur qui ne se plaint, en règle générale, comme la plupart de nos autres organes, que lorsqu'il est aux trois quarts usé.

La plupart de nos contemporains ne comprennent pas, d'ailleurs, les raisons véritables pour lesquelles ils absorbent ces excitants. Ils ne se rendent notamment pas compte que ce besoin de soi-disant « toniques » pour remonter leur humeur et leur énergie est un aveu de fatigue de l'organisme et que c'est une faute lourde de ne pas entendre cet appel au repos.

Quoi qu'il en soit, du fait que cette invitation salulaire au calme et au sommeil « qui dompte tout » (Homère), n'est pas entendue, le cercle vicieux pathologique commence. Plus l'homme est fatigué, plus la nécessité des excitants se fait sentir, plus il en absorbe, plus il fatigue, et la ronde folle est amorcée.

Le drame, car c'est un drame, prend souvent des proportions extrêmes. Ces excitants sont de tels poisons que l'organisme tout entier et notamment le système nerveux sont considérablement affaiblis, d'où une diminution importante de la puissance de travail de l'individu qui ne peut dès lors fournir un effort que sous l'influence du poison auquel il est habitué. La toxicomanie est installée.

Tableau bien noir, dira-t-on, et qui ne s'applique qu'à quelques tarés !

Ouvrons les yeux dans la rue, comptons le nombre des officines qui dans tous les quartiers et à toutes les clientèles livrent à la consommation le plus commun de ces poisons : l'alcool, puisqu'il faut bien l'appeler par son nom.

Que l'on consulte les délibérations de l'Académie de Médecine à ce sujet et l'on se rendra compte de l'étendue et de la gravité du mal. Il est tout simplement effrayant, et chaque année les membres les plus honorés du corps médical déposent sans se lasser des vœux engageant le gouvernement à la lutte contre l'alcoolisme. Cette semaine encore le Professeur Vincent, membre de l'Institut, vient de demander la suppression de la vente des absinthes et des apéritifs à base d'anis. Mais les intérêts matériels en jeu sont tels que les gouvernements n'ont pu mener cette lutte, comme ils l'auraient certainement désiré.

Et ceci vient bien en démonstration de toute l'étendue du mal. Que de fortunes sont édifiées par la grande industrie des alcools et par les innombrables débitants des cafés, estaminets et restaurants.

Quelle énorme somme d'activité est drainée dans le pays, — qui serait tellement utile employée à d'autres travaux, — pour fournir à toutes les clientèles le toxique en cause, depuis le cultivateur qui fait pousser la vigne, jusqu'au garçon de café qui apporte

le poison sur un plateau au consommateur. A quelle énorme publicité cette vente ne donne-t-elle pas lieu, en tous points du territoire, sur toutes les routes de France, dans tous les journaux et revues.

Que d'ingéniosités ont été déployées pour faire accepter le poison par tous les milieux et même par les femmes et les jeunes filles.

L'argent n'a pas d'odeur, dit-on, c'est la seule excuse de ces innombrables commerçants qui vendent ce poison à la nation entière. Il faut bien cependant espérer que les empoisonneurs de cette belle race française seront mis à même, de gré ou de force, de cesser un jour ce mortel commerce.

L'État y trouve, dit-on encore, son profit par les impôts indirects prélevés sur les alcools. Mauvais calcul (1), calcul néfaste, s'il y a calcul, car on laisse ainsi tarer une grande partie de la population adulte et surtout l'on compromet l'avenir de la race.

Souvent, en effet, l'enfant de l'alcoolique est un dégénéré et un infirme. Les Romains de la décadence l'avaient déjà reconnu et c'est avec pitié qu'ils disaient en présence d'un enfant typiquement malingre, comme le sont ces enfants : « *Conceptus dum ebrius erat* », il a été conçu dans l'ivresse.

Ce sont ces mêmes enfants dont nous voyons le nombre grandir sans cesse vingt siècles plus tard, ironie du progrès, et que dans certaines régions on appelle : « les enfants du Dimanche. »

Les élites ont un rôle considérable à jouer dans cette lutte, car si elles n'y prennent pas garde, c'est à une nation dégénérée que leurs successeurs s'adresseront. C'est à l'élite qu'il appartient de dire à nos dirigeants, comme le faisait le Sénat de Rome en face d'un grand danger : « *Caveant consules* » — « que les consuls prennent garde. »

Les intellectuels sont rarement de grands alcooliques, bien que l'on puisse mettre en avant les noms de Verlaine, de Baudelaire, d'Alfred de Musset, mais cependant beaucoup de jeunes par coquet-

(1) En réalité, l'Etat a voulu pénaliser l'alcool, en imposant au consommateur le paiement d'une taxe élevée, espérant le décourager. Les résultats n'ont été excellents que pour le Trésor, car le toxicomane accepte les plus grands sacrifices, pour se procurer le poison auquel il est habitué.

terie mal placée et en certaines compagnies, contractent l'habitude des apéritifs, des digestifs, des repas bien arrosés ; habitudes qu'ils conserveront par la suite. Les jeunes filles elles-mêmes se laissent aller à l'habitude néfaste du cocktail.

Outre qu'on ne doit jamais mettre le doigt dans un engrenage, car on ne sait jamais comment cela peut finir, il faut être bien persuadé que toute faute contre l'hygiène se paie. Tout se passe comme si nous avions en nous, dit Victor Pauchet, « un incorruptible comptable », qui porte à notre actif tout acte louable et qui inscrit à notre débit chacune de nos fautes, même la plus légère.

A écrire tout cela l'on a l'air d'enfoncer des portes ouvertes. Mais « si on l'a déjà dit, peut-être n'est-il pas mal de le répéter », disait Talleyrand quand il s'agissait d'un sujet grave.

En réalité nous avons la fâcheuse tendance de lâcher la bride à toutes nos impulsions et de céder aux tentations.

Les autres excitants toxiques constituent un danger moins grave que l'alcool, les uns parce qu'ils sont moins nocifs, comme le tabac, le café et le thé, les autres parce qu'ils sont sévèrement combattus et avec juste raison par les Pouvoirs publics, tels l'opium (1) avec son dérivé la morphine et la cocaïne.

Les élites doivent comprendre que le meilleur moyen de lutter contre la tentation et l'emploi des toxiques consiste à conserver un excellent équilibre physique, intellectuel et moral. L'être sain et parfaitement équilibré n'a jamais besoin d'excitants toxiques, la nature lui fournit toutes sortes de sollicitations saines pour l'action. Les grands toniques se puisent au contact de la nature, il suffit d'étendre la main. Pourquoi se laisser tenter par la drogue frelatée ?

(1) Il faut avoir parcouru l'Orient pour se rendre compte de l'effet abrutissant de l'opium sur une race. L'opiomane devient en quelques années une loque humaine décharnée, qui meurt dans la plus complète misère physiologique.

DEUXIÈME PARTIE

La lutte pour la Santé

" La vie qui a en partage la tempérance, le courage, la sagesse et la santé, est plus agréable que celle où se trouvent l'intempérance, la lâcheté, la folie ou la maladie ".

PLATON, *Les Lois*, Livre V.

CHAPITRE PREMIER

On a la santé que l'on mérite.

La science moderne démontre que la lutte est un phénomène universel, tour à tour astronomique, chimique, biologique et social.

La vie qui se déroule dans un milieu en perpétuelle lutte est elle-même pour chaque être un combat incessant.

Or la science nous démontre encore et l'histoire également que les êtres et les sociétés qui ne savent pas lutter, qui ne savent pas s'adapter sans cesse au milieu extérieur sont voués à la disparition. Seuls les plus adaptés et les plus forts survivent.

Les événements actuels montrent que ces lois naturelles s'appliquent aux grandes sociétés constituées en nations et leur donnent une réalité saisissante.

Or le progrès nous permet, s'il est bien compris, de nous mieux adapter au milieu et notamment les progrès de l'hygiène permettent d'assurer à l'homme la santé, le bien le plus précieux sur terre, si cet homme est assez sage et assez raisonnable pour en suivre les préceptes.

La santé n'est pas en effet un état indéfiniment stable. Vivant au contact du milieu extérieur dans lequel il puise constamment les éléments nécessaires à la vie, l'organisme tend en effet à maintenir et à rétablir sans cesse l'équilibre de ses forces, mais il n'est pas seul et sans cesse également une foule d'influences tendent à détruire cet équilibre instable.

La vie est donc bien un combat incessant dont la santé est l'enjeu. A nous de bien conduire cette lutte qui, si elle nous intéresse individuellement, a en réalité une portée bien plus élevée puisque c'est la conservation de la famille, de la nation et de l'espèce qui sont en jeu.

Nous ne sommes chacun, en effet, qu'un chaînon de la lignée d'êtres humains qui depuis les origines du monde se transmettent ainsi le dépôt de la vie. Comme les Vestales, nous avons la garde du feu sacré.

Le problème ainsi posé, comment concevoir qu'un être pensant et raisonnable puisse laisser corroder en lui un tel dépôt, si ce n'est par ignorance, par lâcheté, ou par perversité.

Nous ne sommes donc pas maîtres de nos corps, ainsi que le propagent certains « corrupteurs actuels de la jeunesse » qui flattent les bas penchants humains.

Les élites tout particulièrement se doivent de défendre avec âpreté et résolution non seulement toute leur énergie vitale, mais elles ne doivent pas non plus laisser attenter par de mauvais guides à la vitalité de la nation.

C'est une bien lourde tâche ! dira-t-on, Rien n'est pénible à celui qui sait vouloir et il suffit de vouloir avec persévérance !

Ce serait vraiment une faute contre la morale, et une bien grande responsabilité qu'assumeraient devant l'histoire des élites qui ne sauraient pas défendre une cause vraie, belle et juste.

« L'hygiène n'est qu'une partie de la morale », a dit A. Comte. C'est bien, en effet, une faute contre la morale que de ne pas conserver et transmettre à sa descendance la santé sans laquelle il ne saurait y avoir de bonheur. C'est pourquoi A. Comte disait encore que les

sociétés actuelles ne sont que l'aboutissement de celles qui les ont précédées et qu'elles héritent de leurs tares comme de leurs qualités : « les morts gouvernent les vivants. »

Songeons donc toujours à l'avenir de nos successeurs ; imaginons leur vie, leur attitude, suivant qu'ils seront forts ou faibles. De telles pensées, surtout quand nous sommes en proie à certaines tentations graves, nous feraient reculer devant le seuil qu'on ne doit pas franchir. Nous verrions s'inscrire devant nos yeux les lettres de feu dont parle Dante : « Vous qui entrez ici laissez toute espérance. »

L'hygiène n'est d'ailleurs pas tellement simple à mettre en pratique, car ses prescriptions s'adressent à toutes nos fonctions et elles exigent d'être constamment suivies.

Or les règles de l'hygiène sont peu ou mal connues et souvent très mal interprétées. Le D^r Carrel dans son livre : *l'Homme, cet inconnu*, estime que c'est là une des fautes les plus lourdes commise par l'humanité qui consacre par ailleurs tant d'efforts aux questions industrielles, commerciales, aux lettres, aux arts, aux sciences, à l'élevage des animaux eux-mêmes, et si peu à l'avenir de l'espèce humaine.

C'est dès l'enfance que l'hygiène devrait être enseignée et mise en pratique. « On nous apprend à vivre quand la vie est passée », dit Montaigne. Il conviendrait au contraire de faire vivre l'enfant, dès le plus jeune âge, au contact de la nature où il puiserait toutes les excitations susceptibles de provoquer les vibrations et les réactions organiques requises pour assurer le développement et le bon fonctionnement des différents appareils : muscles, poumons, estomac, cerveau, etc. Des habitudes et un rythme de vie bien déterminés devraient assurer le dosage de ces excitants naturels en vue d'obtenir l'équilibre de toutes les fonctions.

Nous revenons sans cesse à cette notion de l'équilibre. Équilibre entre le physique et le mental, équilibre entre les différentes fonctions, équilibre glandulaire, équilibre humoral, équilibre cellulaire même. Chaque cellule de notre corps doit assurer sa fonction telle

qu'elle lui est dévolue, ni trop, ni trop peu, et ceci suivant une juste mesure.

C'est pourquoi nous-mêmes devons observer cette mesure, d'ailleurs assez large, car la nature a bien fait les choses ; elle est très tolérante, mais elle sévit quand nous outrepassons par trop la mesure.

« Donne à ton corps, mais avec modération, disait déjà Pythagore, le boire, le manger, l'exercice. La mesure que je te prescris est celle que tu ne saurais dépasser sans te nuire. »

Ce n'est donc pas une règle particulière d'hygiène qu'il faudra appliquer ; « une hirondelle ne fait pas le printemps », mais un ensemble de règles qui assureront cette synergie fonctionnelle de tous les systèmes dont il a été question précédemment.

La seule manière pratique de les mettre à exécution consistera à se créer au plus tôt des habitudes et à ne jamais faillir à leur application.

« On ne peut faire de grandes choses sans de petites habitudes » disait Nietzsche. L'habitude évite d'ailleurs cette discussion intérieure qui remet constamment tout en cause. L'exécution des règles d'hygiène passera ainsi à l'état de réflexe et le bien ressenti en sera tel que nous ne serons pas tentés d'en suspendre le rythme.

Il faut d'ailleurs être persuadé que tout relâchement physique, intellectuel ou moral est un pas vers la maladie.

Chacun devra d'ailleurs reconnaître ses points faibles, en vue de les renforcer, ceci afin d'atteindre à cet équilibre recherché. C'est ainsi, par exemple, que les exercices physiques à cultiver seront ceux où l'on réussira le moins bien. Plus nous serons fragiles et plus nous aurons besoin de suivre rigoureusement les règles saluaires de l'hygiène et de bien gérer le capital santé qui nous est dévolu.

Voltaire, qui naquit chétif, sut admirablement administrer sa santé, aussi avait-il coutume de dire : « Nous sommes des roseaux qui ont vu passer bien des chênes. »

Mérimée entendait également défendre âprement ce bien dont il

appréciait toute la valeur quand il disait : « Je veux me soigner et défendre le moule de mon pourpoint. »

Ainsi donc la lutte pour la santé est une nécessité inéluctable pour qui veut vivre pleinement, et l'on n'aura la santé qu'autant qu'on la méritera.

Les élites ont à remplir en cette matière un devoir autre qu'une simple obligation individuelle d'hygiène.

Elles ont à instruire la nation tout entière des terribles dangers qui la menacent quand elle méprise les règles de la vie saine. Il faut montrer aux masses ce qu'a de hideux l'alcoolisme qui est le grand fléau de la France d'aujourd'hui, grand pourvoyeur de la maladie, de la folie et aussi du crime.

L'alcoolisme est d'ailleurs en rapport étroit avec le second mal de la France, la dénatalité.

Il faut bien savoir, en effet, qu'en deux ou trois générations au plus, les familles atteintes par l'alcoolisme s'éteignent sans descendance.

Alcoolisme et dénatalité vont de pair.

Nos chefs et nos élites doivent sans tarder et avec conviction engager la lutte contre l'alcool, l'ennemi intérieur n° 1 du pays, car c'est lui qui constitue le grand péril de l'avenir, bien plus que l'ennemi extérieur actuel que nous sommes sûrs de vaincre parce que toutes les forces de la nation sont unies et tendues contre lui.

Quand nous serons tous unis contre l'alcool, la race française redeviendra la plus belle physiquement et moralement, la plus saine, la plus forte et la plus prolifique. Nos origines, notre sol, notre climat, notre passé en sont les garants.

Si nous doutons de nous, écoutons la voix confiante du grand historien Henri Martin. « Le peuple français est doué d'un ressort incomparable, il est doué d'une puissance de rénovation qui ne s'est jamais vue à ce degré chez aucun autre peuple. »

C'est à l'élite qu'il appartient, puisque l'ennemi est là à nos portes, d'exalter cette « puissance de rénovation ».

CHAPITRE II

Hygiène alimentaire.

Dès l'antiquité, l'hygiène alimentaire a préoccupé les penseurs et les médecins. Ces hommes qui furent des observateurs remarquables avaient rapidement compris l'influence considérable de l'alimentation, sur le développement et sur le comportement général de l'être humain et aussi dans la genèse des maladies.

C'est en effet de cette époque que date la vieille querelle, non encore épuisée, entre les partisans de l'alimentation carnée et les végétariens.

Pythagore fut un adversaire acharné des « mangeurs de chair », la viande rendant, à son sens, l'homme grossier, stupide, cruel et dévoyé. Aussi, pour faire prévaloir ses idées et gagner ses partisans au régime végétarien, incorpora-t-il dans sa philosophie le dogme de la transmigration des âmes d'un corps à un autre, dogme de la « Métempsycose ». Ainsi, pour ne pas s'exposer à se nourrir du corps de l'un des leurs, les pythagoriciens s'abstenaient-ils de toute nourriture d'origine animale.

Ces idées firent du chemin, puisque ce sont elles qui inspirèrent les fondateurs de la religion brahmane des Indes, dont les millions d'adeptes actuels continuent à se nourrir exclusivement de végétaux et de fruits.

Il est d'ailleurs très curieux de constater que toutes les religions sans exception ont édicté des règles d'hygiène alimentaire très sévères, le plus souvent très sages et parfaitement adaptées au milieu dans lequel elles ont pris naissance.

Ce rôle d'hygiéniste qu'ont assumé les grands fondateurs de religion est une démonstration éclatante de la valeur morale de l'hygiène, dont nous avons été amené à parler précédemment. Ces

grands maîtres de la pensée humaine ont tenu à assurer la santé morale de leurs peuples, de leurs fidèles, par la santé physique. « Le régime alimentaire est père de la santé », a écrit Mahomet dans le Coran.

Il est certain que s'ils ont tenu à édicter des peines sévères contre qui enfreindrait les préceptes alimentaires établis par eux, c'est qu'ils avaient constaté combien les dérèglements en cette matière avaient de graves répercussions sur ces hommes primitifs, excessifs et impétueux. Et il faut avouer que quand l'esprit critique s'est exercé sur les religions et qu'il a affaibli les croyances, l'hygiène générale des peuples en a souffert gravement.

Les prescriptions telles que le carême, le jeûne hebdomadaire, pour les chrétiens ; l'interdiction par le Coran et le Talmud, du vin et de certaines viandes telles que celle du porc qui peuvent être parasitées, et tant d'autres préceptes, ont rendu les plus éminents services à l'humanité.

Nous avons reconnu précédemment que l'homme bien portant mangeait trop d'une manière générale et qu'il ne savait pas doser davantage la qualité des aliments absorbés.

Ceci nous conduit à constater que notre instinct est en défaut de ce point de vue et ceci parce qu'il a été faussé dès notre plus tendre enfance.

Il convient donc, en premier lieu, de poser en principe que nous devons nous défier de notre appétit et ne pas le satisfaire pleinement. « C'est avoir soin de sa santé que de ne pas manger à satiété ; si l'homme mange peu et boit peu, il n'est sujet à aucune maladie », disait Hippocrate, le plus grand médecin de l'antiquité et le véritable fondateur de l'hygiène.

La sensation de plénitude ne doit pas être atteinte à la fin d'un repas, car le plus souvent nous avons distendu outre mesure dans l'enfance la musculature de l'estomac qui est ainsi devenu un sac trop volumineux. Lorsque la plénitude est atteinte, c'est que nous avons dépassé la mesure. Nous risquons, en outre, d'aggraver progressivement le mal.

Il faut se défier aussi beaucoup de cette sensation d'appétit violente et impérative dénommée fringale, qui n'est autre que la preuve d'une irritation de la muqueuse stomacale. Cette irritation est un signe de fatigue de l'estomac ; toujours elle fait suite à des excès alimentaires. Elle est calmée, il est vrai, dès que l'on mange, mais le traitement logique consiste à boire un verre d'eau alcaline pour neutraliser l'acidité gastrique et à mettre l'estomac au repos au moins une journée.

Le dosage de la quantité globale d'aliments à absorber apparaît donc difficile. En réalité, lorsque l'on n'a pas atteint l'impression de plénitude, que la digestion n'est pas pénible, qu'elle ne provoque ni maux de tête, ni état congestif de la face, ni bâillements, ni somnolence, et que le travail après le repas est agréable et facile, c'est que ce repas a été normal. Voltaire, qui s'était longuement observé, traduisait expressivement l'importance d'une digestion aisée en répétant souvent : « On ne travaille, on ne pense qu'avec l'autorisation de son estomac. Il nous dicte nos émotions et nos passions. »

Les physiologistes ont bien déterminé les quantités moyennes d'aliments nécessaires quotidiennement pour subvenir à tous les besoins d'un organisme ; ils ont établi également des tables donnant les caractéristiques nutritives de chaque espèce d'aliments en vue de fixer la composition quotidienne des rations, mais il n'est pas indispensable de les utiliser pour régler convenablement son alimentation. La ration du soldat est cependant ainsi fixée, et d'ailleurs à la satisfaction des intéressés.

Dans la vie journalière la consultation de tables de ce genre serait fastidieuse et compliquerait l'existence des ménagères et aussi des restaurateurs. En outre, la nature, avons-nous dit déjà, est assez tolérante, elle ne chicane pas pour quelques grammes en excès tant que l'on est bien portant.

Cependant la tolérance de l'organisme sain diminue avec l'âge. Les besoins alimentaires diminuent également au fur et à mesure que l'on vieillit ; très grands dans le jeune âge et pendant toute la

période de croissance, ils sont encore importants tant que l'homme conserve une grande activité, ils diminuent sur le déclin de la vie.

En conséquence, les enfants et les jeunes gens doivent et peuvent manger relativement plus que les adultes, mais cependant sans excès, sous peine de fragiliser les organes digestifs et de compromettre leur faculté d'assimilation.

L'adulte devra notablement réduire l'importance de ses repas vers la cinquantaine. Quant aux vieillards, ils devront être très sobres et se souvenir toujours du précepte de l'École de Salerne : « Les deux grands ennemis de cet âge sont un bon cuisinier et une jeune maîtresse. »

Une activité physique soutenue et régulière permet de manger plus, favorise l'assimilation et aussi le processus d'élimination des déchets. Une activité physique ralentie implique au contraire un rationnement sévère, rationnement qui ne constituera d'ailleurs qu'un pis aller, car une bonne assimilation ne sera jamais compatible avec le marasme physique ; l'excrétion ne pourra non plus être complète, d'où empoisonnement chronique de l'organisme. Un moteur qui tourne au ralenti ne peut avoir une bonne carburation. Voltaire qui souffrait de l'estomac avait coutume de dire : « On digère avec ses jambes autant qu'avec l'estomac. »

Manger lentement et sans nervosité, et mâcher soigneusement préparent aussi une bonne digestion. « Bien mâcher et bien marcher sont les deux grands secrets que je connaisse pour vivre longtemps », disait le D^r Bocquillon.

Arrivons à ce qu'il faut manger. Il importe en effet de fournir à l'organisme tous les aliments qui lui sont nécessaires pour subvenir à ses différents besoins et de lui apporter chacun d'eux en quantité suffisante, mais aussi sans exagération.

L'organisme a besoin d'aliments albuminoïdes (viandes, œufs, poissons, albumines végétales) pour assurer la croissance dans le jeune âge et ensuite pour assurer le remplacement des cellules usées par le fonctionnement journalier des différents organes.

Il faut lui fournir ensuite des matières grasses (grasses, huiles,

beurre, crème) pour entretenir la chaleur animale et lui permettre de se défendre contre le froid.

Les hydrates de carbone (sucre, féculents, amidon) permettent, transformés en glycogène par le foie, d'alimenter les muscles, de subvenir donc aux dépenses entraînées par le travail physique.

Toutes sortes de sels minéraux sont indispensables pour assurer la formation des os et la constitution des liquides humoraux (plasma sanguin et plasma cellulaire).

Les travaux des physiologistes modernes ont appelé du nom de « vitamines » certains éléments encore mal définis dont le rôle est d'une importance considérable car ils assurent la fixation dans l'organisme des sels minéraux. Or les vitamines n'existent que dans les aliments frais ; elles disparaissent peu à peu ou plutôt perdent leur qualité spécifique fixatrice et catalytique à la cuisson ; les conserves en sont entièrement dépourvues. Une alimentation n'en contenant pas provoque l'opposition de maladies dites de carence (rachitisme de l'enfant, scorbut du marin, béri-béri des peuples orientaux consommant du riz décortiqué et longuement bouilli). Les caractéristiques essentielles de ces maladies sont : diminution de la résistance générale de l'organisme et fatigabilité ; déformations osseuses, fragilité du système artérioso-veineux et tendance aux hémorragies, affaiblissement du système nerveux.

Il est enfin un corps dont l'importance mérite d'être mis en évidence, il s'agit de la cellulose contenue en abondance dans les légumes et les fruits. Ce corps, qui ne se digère pas, favorise l'excrétion intestinale. C'est lui qui forme le support des matières à éliminer et qui en est le véhicule. Il exerce également un massage continu sur les parois intestinales, favorisant ainsi les contractions musculaires de l'intestin destinées à débarrasser rapidement l'intestin de son contenu et qui évite donc cette infirmité du sédentaire et du civilisé moderne : la constipation. C'est encore lui qui, comme le ferait le charbon, absorbe les fermentations anormales se produisant dans l'intestin. Consommée en assez grande quantité la cellulose

évite donc les inflammations intestinales et notamment celles du cæcum dont l'appendicite est l'aboutissement final.

Il importe de réagir contre ces régimes soi-disant nourissants ne contenant que des aliments qui ne laissent aucun dépôt solide. Il convient donc de ne pas éliminer systématiquement de l'alimentation ces fibres cellulósiques, abondantes dans les salades, constituant l'enveloppe des fruits, très abondantes notamment dans l'orange elle-même.

Quelle quantité faut-il prendre de chacune des catégories d'aliments définis ci-dessus ?

En ce qui concerne les albuminoïdes la mesure doit être rigoureusement définie car, ainsi qu'il a été dit dans un chapitre précédent, leur abus en est très préjudiciable, car il crée une intoxication générale et une véritable détérioration des organes digestifs, et finalement des reins. L'adulte, qui n'a plus sa croissance à assurer, ne peut dépasser la quantité journalière d'un gramme d'albumine pure par kilo de son propre poids. Ainsi un homme normal pesant 80 kilos, pourra absorber 80 grammes d'albumine pure. Pour fixer les idées, cette quantité d'albumine équivaut à 250 grammes de viande à peu près.

Il ne faut pas croire qu'augmenter cette quantité permet d'augmenter la puissance de travail du moteur humain. Bouchard, dont les études sur la nutrition sont fondamentales, dit à ce propos : « Je défends que l'on fasse du travail avec les albumines », voulant ainsi dire qu'aucun des constituants de l'albumine ne permet d'être utilisé par l'organisme pour fournir un travail physique. Les albuminoïdes ne servent rigoureusement qu'à remplacer les cellules usées dont le nombre n'est pas grand journallement.

Les albuminoïdes contiennent, en outre, un excitant nerveux dont il ne faut pas abuser et qui devient nécessaire aux grands mangeurs de viande notamment, tout comme l'opium est nécessaire au toxicomane.

Il ne saurait être question, ici, de vider la querelle des végétariens et des partisans du régime carné, querelle qui fera encore couler

beaucoup d'encre. Dans l'état actuel de la science, l'adoption d'une opinion moyenne paraît raisonnable. L'homme qui est omnivore par constitution peut s'adapter à tous les régimes, et il est certain que beaucoup de végétariens qui ne consomment que des albumines végétales, du lait et des œufs, se trouvent très bien de leur régime et sont très résistants ; il est non moins certain que la consommation d'une certaine quantité de viande contribue à donner une énergie particulière aux races qui en absorbent. Un partisan farouche du carnivorisme avait coutume de dire : « Le Lion britannique carnivore dévorera toujours la brebis végétarienne Indoue. » Il y a certainement quelque chose de vrai dans cette opinion outrancière. La combativité d'une race est peut-être entretenue par la consommation d'albumines d'origine animale, mais à condition qu'elle ne s'empoisonne pas en abusant.

En ce qui concerne les hydrates de carbone et les graisses, la plupart des menus sont convenablement établis. A signaler cependant que l'on consomme généralement trop de pain, ce qui provoque des fermentations gastriques et intestinales ; car le pain moderne est détestable, privé qu'il est par le blutage des farines, de son albumine végétale. Le pain n'est plus que de l'amidon panifié ; il n'est plus l'aliment complet de nos ancêtres et ceci est très regrettable. Quand on le pourra, il faudra toujours recourir aux « pains complets » d'autrefois.

Les sels minéraux et les vitamines se puiseront dans les légumes verts, les salades, les fruits frais bien mûrs dont on pourra abondamment user sans craindre la surcharge alimentaire. C'est seulement dans le beurre frais non cuit et les fruits oléagineux tels que les noix que se trouvent certaines vitamines indispensables aux enfants et qui éviteront le rachitisme et certains troubles nerveux.

Que convient-il de boire ? L'eau est la boisson naturelle par excellence. « L'eau est un admirable breuvage, dit Bouchard, il emporte tout et n'apporte rien. » L'eau en effet ne laisse aucun dépôt et c'est elle qui permet la dissolution des sels toxiques à éliminer de l'organisme.

Le vin pris en petite quantité, un quart de litre au grand maximum à chacun des repas, ne peut pas nuire. Cependant certains organismes, par hérédité, sont sensibilisés au vin et doivent s'en abstenir, notamment les neuro-arthritiques.

La quantité de liquide absorbée durant le repas joue un grand rôle pour le déroulement normal de la digestion. Il ne faut guère dépasser la valeur de deux verres de liquides à chaque repas, sinon la dilution des sucs gastriques est excessive et l'estomac est également inutilement distendu. C'est entre les repas et spécialement le matin à jeun qu'il convient de boire pour fournir à l'organisme les deux litres de liquide qui sont nécessaires au total journellement en vue d'assurer une bonne dilution et la complète élimination des déchets. Il doit être tenu compte dans ce chiffre de la quantité d'eau que contiennent par eux-mêmes les différents aliments (légumes, fruits, pain, etc.).

Toute erreur d'alimentation se traduira d'ailleurs par des désordres dans les fonctions d'évacuation et ceci est trop peu connu. Cependant les médecins d'autrefois y attachaient une importance considérable et, à très juste titre, ce qui leur valait d'être bombardés de brocards par les écrivains de leur époque. Molière notamment fait, sur la scène, demander gravement au cours d'une consultation par un médecin, si « la matière est louable ». On ne pourrait d'ailleurs mieux poser la question ; elle est toujours bonne à poser et a son importance.

Rabelais fait surveiller de près cette question, au cours de l'éducation de Gargantua, par le médecin attaché à la personne du héros : « Lequel le purgea canoniquement, dit-il, avec ellébore de Anticyre, et par ce médicament lui nettoya toute l'altération et perverses habitudes du cerveau. »

En ce qui concerne la distribution et l'importance relative des repas. C'est affaire individuelle, mais les travailleurs intellectuels se sont toujours trouvés bien de manger assez copieusement au petit déjeuner du matin et au déjeuner de midi de manière à pouvoir se contenter d'un repas assez léger le soir. Cette précaution facilite

le sommeil et évite les rêves et les cauchemars. La nuit est ainsi un réel repos et le sommeil y gagne en qualité. Rabelais avait déjà reconnu l'utilité de cette prescription : « Notez ici, dit-il dans *Gargantua*, que son disner était sobre et frugal ; car tant seulement mangeait pour refréner les abois de l'estomach. »

Les élites doivent s'imposer une discipline alimentaire rigoureuse, elle leur assurera cette sensation de bien-être indispensable, qui fait que l'on travaille facilement et avec plaisir.

Il faudrait avoir l'esprit mal tourné ou faire preuve de faiblesse intellectuelle, remarque à ce propos Montaigne, pour estimer « que le régime qui arrête le buveur avant l'ivresse, le mangeur avant la crudité (indigestion) soit ennemi de nos plaisirs ».

La discipline à nous imposer peut se résumer en trois propositions :

- s'alimenter physiologiquement ;
- perfectionner l'assimilation par l'exercice physique ;
- assurer une bonne élimination des déchets.

CHAPITRE III

La culture physique.

Les élites ont une charge accablante dans la vie moderne. La résistance physique leur est tout aussi indispensable que la vigueur intellectuelle et morale.

Notre siècle est celui de l'action, l'on ne peut plus, de nos jours, s'attarder à spéculer indéfiniment, il faut réaliser. Le rêveur est un être périmé et condamné à disparaître et c'est pourquoi la culture physique s'impose car, seule, elle donne à l'être humain cet amour de l'action qui est de nos jours la qualité maîtresse, surtout chez le véritable chef.

La guerre, ce « drame effrayant », ainsi que la qualifiait déjà Napoléon, drame devenu bien plus effrayant encore, va soumettre les élites françaises aux plus dures épreuves physiques et morales que seuls des êtres parfaitement trempés et entraînés pourront supporter avec honneur.

Le facteur résistance humaine jouera dans cette guerre un rôle dont on ne soupçonne généralement pas toute l'importance, et le matériel dont on parle tant, que l'on fabrique avec raison en quantités énormes dans toutes les usines du territoire, ne sera bien servi et n'aura de rendement que par la valeur des hommes (1).

Montaigne, qui, lui aussi, vécut jadis en des temps très troublés, nous donne pour assurer la formation d'un homme véritable, dans toute l'acception du terme, des conseils d'une impérieuse actualité : « Ce n'est pas assez de lui raidir l'âme ; il faut aussi raidir les muscles ; elle est trop pressée si elle n'est pas secondée et a trop à faire de fournir seule à deux offices. » « Je sais combien, poursuit-il, ahanne

(1) Plus encore dans l'Armée de l'Air que partout ailleurs.

(peine) la mienne en compagnie d'un corps si tendre, si sensible, qui se laisse si fort aller sur elle : et aperçois souvent en ma leçon (1) qu'en leurs écrits mes maîtres font valoir pour magnanimité et force de courage des exemples qui tiennent volontiers plus de l'épaississure de la peau et dureté des os. »

On ne peut dire mieux et il faudra bien en arriver effectivement à réagir contre l'amenuisement de nos qualités physiques, se refaire réellement une peau épaisse et les os plus durs pour ne pas succomber sous l'effort, ne pas se laisser rebuter par la fatigue ou la douleur.

Ainsi entendue, la culture physique doit tenir une place importante dans la vie quotidienne et il faut se proposer d'atteindre les buts suivants :

1^o Développer la musculature, en vue de donner la force et la souplesse ;

2^o Acquérir la résistance et la rusticité, en développant harmonieusement tous les organes mais surtout le cœur et les poumons ;

3^o Favoriser par des oxydations une assimilation de la nourriture aussi parfaite que possible, perfectionner donc les phénomènes nutritifs jusque dans la plus parfaite intimité des tissus.

Le seul énoncé des fins ainsi fixées permet de se rendre compte qu'il faudra, pour les réaliser pleinement, y mettre résolument le prix. Les cinq minutes de culture physique préconisées par jour le matin, par certains systèmes n'y suffiront pas.

En cette matière, s'imposer quelque effort même très incomplets vaut mieux que ne rien faire ; cependant si l'on veut vraiment retirer de la culture physique tout le bien que l'on peut en attendre, c'est un véritable programme journalier qu'il faut établir, puis le suivre rigoureusement.

Ce programme quotidien pourrait être le suivant :

1^o Pour développer la force et la souplesse, recourir dès le réveil à une séance de culture physique en chambre d'un quart d'heure environ ;

(1) (Et aperçois souvent par ma propre expérience).

2^o Pour assurer l'assimilation, la marche à pied prolongée est l'exercice de choix. « Fais tes courses en auto, tu gagneras du temps, fais tes courses à pied, tu gagneras de la santé », dit le sage moderne. Il ne faudrait pas moins journellement d'une bonne heure de marche d'un pas très allongé et bien rythmé.

3^o Pour fortifier le cœur et les poumons, pour acquérir la résistance, cette « grande santé » dont nous avons parlé précédemment, il faut s'adonner à un ou plusieurs sports (nage, tennis, football, escrime, ski, etc.) à raison de deux ou trois séances au moins par semaine.

« Mais, diront certains, un tel programme est irréalisable, comment trouver le temps de le mettre en pratique ? »

Il est de fait que la vie de chacun s'en trouvera modifiée, mais il faut choisir : santé ou maladie ? Joie de vivre ou marasme physique, intellectuel et moral ?

Et puis, que de temps la plupart d'entre nous ne perdons-nous pas en bavardages stériles, en lectures inutiles, en démarches et visites ridicules, à des travaux futiles, au café, au cinéma, aux courses, au jeu, etc.

Il suffira donc, à la plupart des humains, d'installer à domicile un comité de la hache qui taillera dans leurs occupations journalières, et le temps faisant défaut sera ainsi facilement retrouvé.

La santé ne peut s'acheter qu'à ce prix.

Il n'existe pas, en effet, de pilules, ni de produit de Jouvence permettant d'éviter l'obédience aux règles posées par la nature. « On ne triomphe de la nature qu'en lui obéissant », disait Platon.

Le célèbre explorateur russe Prejewalsky, de santé fragile, avait dû abandonner une expédition scientifique dans le centre Asie faute de résistance physique ; il en fut terriblement humilié vis-à-vis de ses compagnons et non moins peiné de n'avoir pu mener à bien le travail qu'il avait en cours. C'est à la culture physique qu'il eut recours pour se préparer à une nouvelle expédition. Un médecin, venant le visiter amicalement, lui conseillait pour se fortifier des pilules de fer. Prejewalsky lui montrant une paire d'haltères répon-

dit : « Je ne prends plus que ces pilules de fer ; croyez-moi, celles-ci sont meilleures que les autres. »

Nous devons arriver à aimer les exercices du corps et à ne plus pouvoir nous passer de leurs bienfaits. Les jeunes y gagneront non seulement la santé, mais encore la beauté des formes.

Le programme établi, la mise en train sera quelque peu pénible, comme de toutes choses, mais il n'y a que le premier pas qui coûte. Il faut cependant se défier du découragement que peut causer la fatigue qu'un début mal dosé peut provoquer. Il suffira de dormir plus largement ou de se reposer une demi-heure au milieu de la journée pour y remédier.

A signaler aussi qu'on ne doit entreprendre l'éducation physique que si l'on est reposé. Sur un organisme surmené la culture physique a des effets désastreux.

Les éleveurs de chevaux connaissent bien ce danger, aussi l'entraînement pour les courses se fait-il en trois temps :

1^o Mise en condition du poulain ou du cheval par une bonne alimentation, et de longues séances de pas à petite allure, d'excellents pansages et massages exécutés très doucement pour ménager le système nerveux de l'animal. Ces derniers soins seront d'ailleurs constamment poursuivis ;

2^o Mise en muscles, par encore de longues séances de marche, entrecoupées par de petits trots ;

3^o Mise en souffle, par de longues séances de trot et quelques temps de galop.

On peut parfaitement s'inspirer de cette méthode logique qui dose progressivement les efforts à demander d'un organisme en fonction du développement obtenu.

Revenons à l'exécution du programme journalier et examinons ce que doit être la séance d'éducation physique du matin.

C'est au saut du lit qu'il faut la commencer de manière à mettre immédiatement la machine en train pour la journée. Il faut d'ailleurs la considérer comme faisant partie de la toilette matinale. C'est

bien en effet la toilette des muscles, des viscères, des poumons, du cœur et des vaisseaux. C'est une toilette qui atteint toute l'intimité des tissus ; elle est donc encore bien plus indispensable que celle du visage.

Pour faciliter le démarrage, quelquefois pénible, l'on se trouvera bien de débiter par une friction générale du corps faite avec un gant d'éponge ou de crin légèrement humide. C'est un excellent procédé pour réveiller entièrement l'organisme, et l'entraîner au froid. C'est aussi un stimulant du système nerveux qui sera ainsi disposé à commander plus énergiquement aux muscles, dont les contractions seront plus énergiques.

La leçon doit être exécutée en tenue aussi légère que possible. Elle doit comprendre trois parties :

1^o La mise en train, destinée progressivement à échauffer les muscles et à mettre le cœur et les poumons en action ;

2^o La leçon proprement dite, qui constitue la séance de travail effectif. Elle doit être soutenue, quoique sans excès, et doit provoquer une sudation légère. Il faut aussi atteindre la fatigue, sinon le résultat recherché ne sera pas atteint ;

3^o Retour au calme, destiné à ramener à la normale la respiration et le rythme cardiaque.

Le détail de la leçon pourra être réglé soit par emploi de la méthode suédoise de Ling, soit en s'inspirant de la méthode naturelle du Lieutenant de Vaisseau Hébert.

La première est à préconiser pour le travail en chambre ; elle est très souple et convient parfaitement aux adultes consciencieux capables de se discipliner et de se contraindre à une exécution correcte des mouvements.

La seconde est plus indiquée pour le travail à l'extérieur dans un jardin, par exemple. Elle se prête également à un dosage facile de l'effort et convient donc aussi bien aux enfants qu'aux athlètes. Elle a été adoptée dans l'Armée où elle donne d'excellents résultats. Quelle que soit la méthode adoptée, seule la façon de la mettre en pratique lui conférera ou non de la valeur. La leçon doit être

adaptée à l'âge, au sexe, et à la vigueur générale de l'individu.

L'essentiel consiste à observer, au cours de la séance de travail, les prescriptions suivantes :

— exécuter fréquemment des mouvements respiratoires complets, suractiver la respiration de manière à élargir la cage thoracique, augmenter la capacité pulmonaire, s'entraîner à lutter contre l'essoufflement ;

— faire travailler tous les muscles du corps sans exception, en flexion et en extension. Il convient de consacrer une attention toute particulière aux muscles abdominaux et dorsaux. L'attitude générale du corps dépend, en effet, des dorsaux et le maintien en bonne place des viscères dépend de la sangle musculaire abdominale, qu'il faut donc développer autant que possible ;

— assouplir au maximum toutes les articulations, par des mouvements aussi amples que possible, cultiver tout particulièrement la souplesse de la colonne vertébrale ;

— fortifier et entraîner le cœur et les poumons par des mouvements de jambe nombreux (saut à la corde, par exemple, sautillements sur place, etc.).

Il faut bien savoir aussi que le rythme à adopter pour la séance a une importance considérable :

— les maigres et les nerveux devront exécuter les mouvements lentement ; ainsi leurs muscles augmenteront de volume et ils grossiront ; ils devront aussi couper les séances par des répit fréquents pour ne pas se fatiguer trop vite ;

— les organismes puissants pourront, au contraire, exécuter violemment la leçon et sans arrêt ; elle aura ainsi un effet amaigrissant (1).

Il est enfin un point sur lequel il faut insister tout particulièrement. C'est celui de la correction des points faibles.

Chacun de nous pêche physiquement en certains points ; l'homme parfait n'existe pas. La culture physique nous permet avec de la

(1) Il n'est pas question ici des obèses qui sont des malades très fragiles à ne pas malmenier.

ténacité et de la persévérance d'améliorer les défectuosités constatées et même parfois de les transformer en points forts.

C'est ainsi que peuvent être redressées les courbures de la colonne vertébrale ; que les poitrines rétrécies peuvent être élargies, etc.

Il suffit, pour assurer ces redressements :

1^o De déterminer quels sont les mouvements et les exercices correctifs indispensables ;

2^o De les exécuter ensuite aussi régulièrement et aussi fréquemment que cela sera possible. C'est en répétant en effet sans cesse les mêmes mouvements que l'on fortifie sûrement les groupes musculaires intéressés.

Il y a d'ailleurs toujours intérêt à être guidé au début par un médecin adonné à ces questions ou par un professeur d'éducation physique expérimenté, car on se connaît assez mal soi-même.

L'essentiel est de ne jamais se rebuter quand on a commencé et de savoir jouer du repos, ainsi que nous l'avons déjà dit, pour éviter l'apparition d'une fatigue exagérée, qui compromettrait pour quelque temps les résultats acquis. Il convient, en effet, en matière d'éducation physique, de réfréner l'enthousiasme du néophyte qui conduit fatalement au surmenage et au dégoût. Une progression lente est de règle.

En ce qui concerne la marche journalière, il faut bien savoir qu'elle constitue l'exercice naturel par excellence. On ne fait pas mieux, dirait un commerçant, pour vanter le produit à placer. La marche met en œuvre, en effet, les importantes masses musculaires des jambes, et ceci d'une manière régulière, et calme. Le cœur et les poumons sont sollicités par contre-coup et doivent fournir un effort relativement grand puisqu'il s'agit, nous le répétons intentionnellement, de subvenir aux besoins des plus gros muscles du corps, ceux des membres inférieurs. C'est pourquoi, bien que cela semble à première vue paradoxal, pour développer la poitrine, rien ne vaut la marche et la course.

Ainsi donc, la marche active la circulation et la respiration ; elle fortifie par action réflexe le cœur et les poumons. Mais ses bien-

faits s'étendent encore beaucoup plus loin. La circulation accélérée du sang a pour effet de le charger dans les poumons d'une grande quantité d'oxygène qui se répandra à un rythme rapide dans toute l'économie. Il en résultera une oxydation générale de tous les tissus où les phénomènes d'assimilation et de combustion s'accompliront complètement, alors que sans cette action musculaire soutenue ils ne peuvent être conduits jusqu'au bout faute de carburant. Le moteur humain ne peut donc, pas plus que les autres, tourner au ralenti ; il a une vitesse de régime propre, qui est atteinte au cours de la marche (1).

Depuis fort longtemps, les bienfaits généraux de la marche sont d'ailleurs connus. Aristote ne donnait son enseignement qu'en se promenant ; il avait constaté que le cerveau est plus actif quand il est bien irrigué, d'où le nom d'École péripatéticienne (2) donné à sa philosophie. Pline le Jeune avait remarqué le même fait : « Il est étonnant, disait-il, de constater combien l'esprit est excité par le mouvement. »

J.-J. Rousseau fait lui aussi l'apologie de la marche : « J'ai toujours vu ceux qui voyageaient dans de bonnes voitures bien douces, rêveurs, tristes, grondants, souffrants et les piétons toujours gais, légers et contents de tout. »

En ce qui concerne les sports, le choix à exercer parmi eux est affaire de goût personnel et de commodités matérielles. L'essentiel est d'en pratiquer un régulièrement, mais aussi sans abus.

Le but à atteindre est d'augmenter l'élasticité de vie, pour cela d'imposer d'une manière périodique et attrayante un gros effort soutenu à l'organisme. Il s'en suivra une réaction salutaire, puisante des différents organes du corps, en vue de réparer aussi rapidement que possible les pertes encourues.

C'est au prix d'un tel effort soutenu toute notre vie durant que la santé nous sera gardée.

(1) Il ne s'agit pas de la marche en baguenaudant, mais d'une marche alerte et soutenue, sans précipitation.

(2) Du grec "péripatein" : se promener.

Nous y gagnerons d'ailleurs non seulement la santé physique, mais aussi la santé morale et notamment la fermeté de caractère et le courage.

En rapport avec ce dernier point, il est nécessaire d'exposer la thèse du grand psychologue américain, William James, dénommée dans les cours de philosophie : « Théorie périphérique de l'émotion », qui, bien que paradoxale par certains côtés, montre lumineusement que c'est en effet de la valeur physique d'un organisme que dépendront la nature des émotions ressenties. Le danger, par exemple, inhibe complètement certains individus (toujours des faibles) et les paralyse littéralement. D'autres, au contraire, seront surexcités par lui et puiseront en eux des forces surhumaines pour se défendre.

William James nous dit en substance : « On croit généralement que c'est l'émotion qui détermine la réaction physique ; eh bien ! vous vous trompez, c'est même tout juste le contraire ; c'est la réaction physique, qui, suivant sa qualité, déterminera telle ou telle émotion. » « Nous sommes affligés, dit-il, parce que nous pleurons, irrités parce que nous frappons, effrayés parce que nous tremblons. »

« L'émotion se produit, dit-il, de la manière suivante :

1^o Je vois un danger (sensation visuelle) ou je l'entends (sensation auditive) ;

2^o Mon organisme réagit à sa manière (réaction physique) ;

— Je suis fort : je me mets en garde, je tends mes jarrets, je contracte mes muscles, je suis prêt à l'action d'après les événements qui vont suivre ;

— je suis faible : mes bras tombent, je vacille sur mes jambes, je me sens une loque, je tremble, incapable de réagir ;

3^o Je ressens l'émotion correspondante :

— je suis fort : je n'ai pas peur ;

— je suis faible : j'ai peur.

Il est incontestable que cette théorie est extrêmement intéressante et qu'elle contient une très grande part de vérité. Elle a séduit tout particulièrement Paul Adam qui en tire les conclusions suivantes : « La thèse de William James, c'est toute la théorie des sports.

Adonnons-nous aux mouvements qui nous valent l'énergie, la force, le courage dans le péril, la joie du triomphe, la sûreté du caractère, qui nous préparent l'excitement, les émotions exhaustantes et nous éviterons les réflexes opposés, qui condamnent aux émotions débilitantes et pénibles. C'est le conseil d'un éminent psychologue averti par l'effort de son admirable nation pour gagner une santé morale incomparable. »

Ainsi donc tout se tient, santé physique et santé morale, et d'ailleurs, logiquement, pourquoi en serait-il autrement ?

« Personne n'exerçait jadis son esprit, sans exercer son corps », disait Salluste parlant des Grecs de la belle époque. Faisons de même.

CHAPITRE IV

Hygiène nerveuse.

Ayant exposé précédemment les « fautes nerveuses » de l'homme moderne, il convient d'examiner comment les éviter.

Il y a d'ailleurs fort longtemps que les plus grands penseurs ont proclamé la nécessité d'une hygiène de l'esprit, qui sera d'ailleurs d'autant plus efficace, on ne saurait trop le répéter, qu'elle ne sera pas appliquée isolément, mais concurremment avec toutes les autres parties de l'hygiène.

Fortifier l'organisme aura pour résultat de fortifier également l'esprit. C'est donc faire de l'hygiène mentale au premier chef et de la meilleure, que de s'alimenter hygiéniquement et pratiquer les exercices du corps.

Descartes a tenu, d'ailleurs, à développer cette idée tout au début de son *Discours de la méthode, pour bien conduire sa Raison* : « L'esprit dépend si fort du tempérament et de la disposition des organes du corps, dit-il, que s'il est possible de trouver quelque moyen qui rende communément les hommes plus sages et plus habiles qu'ils n'ont été jusqu'ici, je crois que c'est dans la médecine (il entendait la médecine hippocratique, c'est-à-dire l'hygiène) qu'on doit le chercher. » Il faut donc, en premier lieu, nous rappelle Descartes, se bien porter pour « bien conduire sa raison ».

Quant à l'hygiène nerveuse proprement dite, il faudra lui demander de nous assurer :

1^o De bonnes habitudes mentales ;

2^o Des bonnes habitudes morales.

C'est en effet par dérèglement, c'est par véritable anarchie intellectuelle et morale que pèche l'homme moderne. Il faut opposer à cela la règle, la discipline, l'ordre.

Toute vie dans la nature ne se maintient que d'après un rythme inéluctable. Le cœur, par exemple, bat et se repose alternativement, suivant des intervalles égaux. C'est grâce à ce rythme jamais abandonné qu'il assure sans arrêt son service toute la vie durant. Il ne se contracte que quand il s'est reposé.

Notre système nerveux, plus que tout autre organe, exige cette alternance du travail et du repos. La nuit doit réparer intégralement les fatigues du jour. Dans la journée elle-même, à un effort soutenu doit succéder une pause qui permet de reconstituer les réserves et l'influx nerveux trop rapidement dépensés.

Voilà le grand secret de l'hygiène du système nerveux que cette alternance des périodes d'activité et de repos.

Tout dérèglement se manifestera d'ailleurs assez rapidement par des signes d'alarme que l'homme prévenu entendra.

Les premières défaillances du système nerveux se traduisent par des maladies organiques et ceci n'est pas assez connu. La plupart des dyspepsies, des entérites, des constipations, des déficiences hépatiques, etc., ont cette origine ; la maigreur et certaines obésités, également.

Ces faits sont d'ailleurs très facilement explicables. Nous savons en effet que tous nos organes, sans exception, ont besoin d'être sollicités pour entrer en action ; or, quand la quantité d'influx nerveux est insuffisante, les excitations qui leur sont adressées ne provoquent qu'un travail réduit. C'est ainsi que les sécrétions gastriques seront peu abondantes, que le péristaltisme de l'intestin sera insuffisant, etc.

Il suffira de mettre au lit les sujets atteints par de tels troubles pour les guérir immédiatement. Le mot d'ordre doit être, en effet, d'imposer le repos absolu dans le silence et la solitude à tout épuisé, à tout surmené. C'est à ce prix seulement que se fera la récupération nerveuse.

L'oisiveté et l'inaction physique pourront, d'ailleurs, provoquer les mêmes troubles. En ce cas, en effet, la nutrition est déficiente, le système nerveux mal irrigué et mal alimenté, la quantité d'influx

nerveux produite se trouve à son tour insuffisante. Les excès contraires peuvent donc bien, par des processus inverses, entraîner les mêmes effets pathologiques.

La santé n'est compatible qu'avec l'état d'équilibre des dépenses et des repos. « Il faut comparer, dit Richelieu, les hommes aux mulets, qui étant accoutumés à la charge, se gâtent par un long repos plus que par le travail, mais aussi que le travail doit être modéré et qu'il faut que la charge soit proportionnée à leurs forces. »

Le travail est indispensable à la santé. Mais comment et combien de temps faut-il travailler ?

Les Américains ont posé à ce sujet la règle des trois huit : huit heures de travail effectif par vingt-quatre heures ; huit heures de loisirs et huit heures consacrées au sommeil.

Ceci constitue une bonne distribution générale du temps. Encore faut-il l'employer sainement.

Doornblüth, qui a étudié très longuement l'hygiène du travail, montre que les fautes les plus couramment commises par le travailleur, de son plein gré ou par obligation, sont les suivantes :

- agitation et énervement, on veut travailler trop vite ;
- éparpillement de l'attention, on veut traiter trop de choses à la fois ;
- répétition jusqu'à la fatigue des mêmes opérations, on veut obtenir un trop grand rendement ;
- séances de travail trop longues, épuisantes, on veut produire ou faire produire au maximum.

Doornblüth a essayé de condenser dans une formule l'hygiène du travail : « Ni trop, ni trop vite, ni trop tôt, ni trop peu. » Les mots « trop tôt » s'appliquent aux enfants que nous faisons travailler, à son avis, trop précocement.

Le surmenage des enfants est, en effet, souvent motivé par le fait que l'on veut absolument obliger un jeune cerveau à comprendre « trop tôt » et au prix d'un effort immense ce qu'il comprendrait sans la moindre difficulté et très rapidement deux ans plus

tard. Les programmes scolaires sont, en effet, trop chargés, mais ils sont surtout trop précoces. Ceci est inquiétant, car le fruit trop hâtif atteint rarement à la maturité parfaite.

« Celui qui sait faire chaque chose en son temps, nous dit d'une manière plus explicite toujours Doornblüth, et avoir du temps pour chaque chose a résolu le problème du travail intellectuel hygiénique. »

Pour éviter la fatigue et la tension d'esprit, il faut savoir s'octroyer des repos, des pauses périodiques.

Il faut aussi savoir abandonner son travail quand c'est l'heure et pouvoir penser à autre chose. Le Maréchal Foch appelait cela : « S'aérer l'esprit. » Quand il quittait son bureau, il prenait aussitôt un sujet de conversation facile entièrement étranger à ses occupations de la journée.

Celui qui ressasse ses affaires après le travail, qui les remâche, a dépassé la mesure ; il est intoxiqué. Ceci constitue un premier signe d'alarme, qui doit l'inviter au repos.

Il faut donc savoir s'arrêter si l'on veut tenir le train. « Il faut travailler pour vivre, dit un psychiatre, le Dr Toulouse, et non vivre pour travailler. » Cette dernière formule nous paraît d'ailleurs dangereuse à mettre sous les yeux des personnes qui n'ont pas un amour exagéré du travail, car cela peut les confirmer dans une philosophie excessivement souriante.

Montaigne s'était élevé déjà, en son temps, contre ce manque de mesure de certains esprits rongés par l'ambition : « le fruit et but de leur poursuite, c'est de poursuivre ; comme Alexandre disait que la fin de son travail c'était travailler ».

Il paraît difficile, à première vue, de critiquer l'excès de travail ; cependant, du point de vue de l'hygiène, il est hors de doute que toute exagération est préjudiciable à la santé. Le cas de Balzac est typique, c'est véritablement épuisé par le travail qu'il mourut à l'âge de cinquante et un ans.

Une bonne organisation du travail, de bonnes méthodes et de bonnes habitudes, permettent, d'ailleurs, d'obtenir sans fatigue un

rendement excellent. Malheureusement : « La bonne volonté ne suffit pas, dit Ch. Adam, ancien recteur de l'Université de Nancy, il faut encore savoir travailler ; et combien ne savent pas, parce que (il faut bien le confesser) on ne le leur a pas appris. »

Le Dr Chavigny qui a étudié longuement la technique du travail intellectuel, nous dit : « Avoir une méthode, c'est toujours une économie de force, toujours une économie de temps, et, en somme, c'est une économie véritable, car il en résulte toujours une économie d'argent. » « L'ordre, dit-il encore dans les conclusions de son très intéressant petit ouvrage sur l'organisation du travail, est la véritable loi du travail intellectuel. » Par l'ordre, en effet, nous éviterons des pertes de temps énormes et le gaspillage des efforts et aussi, par voie de conséquence, le surmenage.

Au travail, avons-nous dit, doit succéder le repos, mais encore faut-il que ce soit un repos de qualité. Or, voilà le point névralgique : l'homme moderne ne sait pas, ou plutôt ne peut pas vouloir se reposer. Il est surmené au point de n'avoir plus de volonté. Il ne sait pas s'imposer le repos, ni imposer aux autres de le respecter.

Pour l'homme moderne, le repos consiste à aller au théâtre, au cinéma, au café, au bal, etc., donc à se fatiguer davantage. Les plus sages peuvent rester au foyer, mais ils martyrisent leur nerf auditif et leur système nerveux en écoutant et manipulant leur poste radio.

Le vrai repos consiste, au contraire, à se recueillir dans la solitude et le silence complet et aussi quand on est fatigué physiquement à s'allonger horizontalement, les pieds légèrement surélevés (cette position soulage remarquablement le cœur).

« On devrait élever des autels au silence et à la solitude », dit J. de Couderville. Vauvenargues disait encore : « La solitude est à l'esprit ce que la diète est au corps. »

Les loisirs, les vacances doivent être pris loin de l'agitation des foules, dans le calme reposant des campagnes, et non sur ces plages en proie à la folie des jazz-band cacophoniques.

Ceux qui ne peuvent goûter une ou deux heures de repos dans la solitude et le silence sont des inquiets, des surmenés et des

malades ; ils ont besoin de se rééduquer. Le remède à leur vie d'inquiétude est là. « Il se faut réserver une arrière-boutique, toute nôtre, toute franche, en laquelle nous établissons notre vraie liberté et principale retraite et solitude », disait Montaigne.

Quant au sommeil, il faut lui assurer toute sa valeur, sinon le système nerveux en pâtira gravement.

Il est indispensable, tout d'abord, de dormir suffisamment : sept à huit heures pour les adultes.

Le sommeil est de bonne qualité lorsqu'il est pris de bonne heure le soir, que l'on s'endort facilement, d'une seule traite, sans rêves, ni cauchemar, et que le réveil est facile.

L'insomnie est, au contraire, un signe précoce de surmenage.

Or, il faut bien savoir que l'homme qui dort mal, travaille mal. Le manque de sommeil est une véritable hémorragie nerveuse.

Nous avons eu à parler, précédemment, des excès sexuels. Il est bien difficile, en cette matière, d'édicter des règles précises. Disons cependant que la modération est une preuve d'équilibre et de santé. La répétition fréquente de l'acte sexuel est, par contre, plutôt un signe de fatigue et de surmenage que de vigueur.

Que de jeunes gens se sont épuisés précocement physiquement, intellectuellement et moralement parce qu'on ne les a pas mis en garde contre ces excès.

Pour que vos actions ne soient vaines, ni folles,
Craignez déjà les yeux futurs de vos enfants.

Jean LAHOR

L'hygiène nerveuse doit nous procurer, enfin, une vie morale exempte de soucis et de préoccupations. Rien n'est plus fatigant pour l'esprit, en effet, que les sentiments négatifs et pessimistes de tristesse, de crainte, de jalousie, d'envie, etc.

Non seulement il est indispensable de « faire taire cette loquacité intérieure des vaines pensées et des désirs inquiets » dont parle Gratrey, mais encore il faut cultiver l'optimisme et les belles aspirations que nous possédons tous en germe à l'indulgence, à la bonté, au courage.

Souvenons-nous toujours que les plus beaux dons de l'esprit ne sont rien sans la valeur morale, ainsi que le dit Rabelais :
« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. »

Ce sont les qualités morales, qui, plus que toutes les autres, font les hommes et surtout les élites. Exerçons-nous à les acquérir.

CHAPITRE V

Recherche des excitants naturels.

Si nous devons fuir les excitants toxiques, nous devons, par contre, rechercher au contact de la nature toutes les sollicitations susceptibles d'accroître notre vitalité.

Or, la vie moderne a une tendance à nous séparer de la nature dès notre plus tendre enfance, à nous faire vivre d'une vie artificielle, et ceci d'autant plus que le milieu auquel nous appartenons est plus évolué.

Les progrès de la science tendent à nous isoler, à nous faire vivre « en serre chaude » pour nous préserver, par exemple, du chaud et du froid. Nous nous efforçons de contrarier la nature au lieu de la suivre comme le voulait Platon.

C'est ainsi qu'au lieu d'accepter le rythme des saisons, bien des gens, pour éviter le froid continu et vivifiant de l'hiver, séjournent durant cette saison en Égypte, puis fuyant le soleil brûlant et tonifiant, ils se transportent en été sur les plages froides de Belgique et de Hollande.

Nos installations de chauffage central pour l'hiver, et de climatisation pour l'été, poursuivent le même but : nous éviter toute sensation naturelle un tant soit peu pénible.

Nous ne nous rendons pas compte, ce faisant, que le mouvement vital est ainsi considérablement diminué en intensité et en qualité.

L'organisme est soustrait en quelque sorte à ses éducateurs physiologiques naturels. Comment, en effet, apprendrait-il à se défendre du froid, à mobiliser toutes les ressources du corps, et

notamment à faire jouer les réflexes vaso-moteurs, s'il n'est pas habitué à cette lutte dès l'enfance (1).

Or tout se tient, avons-nous dit, dans le fonctionnement de l'organisme, toutes les erreurs, comme aussi tous les redressements réagissent sur l'ensemble de l'économie.

Le célèbre dramaturge anglais et terrible ironiste, Bernard Shaw, a parfaitement saisi combien cette erreur était contraire au bon sens : « L'homme raisonnable, dit-il, s'adapte au milieu, l'homme déraisonnable essaie d'adapter le milieu. »

Et cependant Montaigne, dans une de ses plus belles pages, avait longuement exposé combien il était préjudiciable à l'enfant, c'est-à-dire, à l'homme futur, d'être ainsi frustré de ces contacts naturels, durs et pénibles, mais éminemment éducatifs. « Endurcissez-le à la sueur et au froid, dit-il, au vent, au soleil et aux hasards qu'il lui faut mépriser ; ôtez-lui toute mollesse et délicatesse au vêtir et coucher, au manger et au boire ; accoutumez-le à tout ; que ce ne soit pas un beau garçon et dameret (efféminé), mais un garçon vert et vigoureux. »

Gœthe disait de la même manière : « On n'élève pas un homme en le préservant sans cesse des coups. »

Le médecin suédois Peter, qui fut un des grands artisans de la rénovation des races scandinaves, recommande, lui aussi, de fournir à l'enfant les tonifiantes excitations de la nature : « Il faut, dit-il, faire de l'enfant un petit paysan, changer la vie urbaine pour la vie agreste, les chambres pour les champs, la crainte du soleil par l'exposition au soleil ; le chaud par le froid, les bains chauds par les bains froids, les exercices intellectuels par les musculaires. »

Dans le même ordre d'idées la vie en milieu aseptique constitue également un véritable danger.

Certains germes sont, eux aussi, des éducateurs de l'organisme,

(1) Ceci ne veut pas dire qu'il faille s'exposer immobile, plusieurs heures de suite aux intempéries sous prétexte de s'endurcir ; il en résulterait une déperdition de chaleur importante, qui pourrait empêcher la réaction salutaire de se produire, causant ainsi l'apparition d'une maladie par refroidissement.

ce sont, en quelque sorte, de véritables vaccins. Il convient donc de ne pas exagérer la crainte des microbes et il est désirable que nous fassions connaissance avec certains d'entre eux pour acquérir l'immunité (1).

Tout antagonisme impose, en effet, l'effort, et c'est l'effort qui à la longue engendre la vigueur. N'ayons donc aucune crainte à engager la lutte contre le chaud ou le froid, car nous en sortirons fortifiés ; pour cela n'hésitons pas à prendre contact avec les éléments naturels, l'air, la lumière, l'eau qui se comporteront comme de véritables catalyseurs de puissance si nous savons leur demander régulièrement des chocs bienfaisants.

Victor Pauchet recommande dans ce but la pratique du « triple bain matinal » qui consiste à exécuter presque nu, dans une chambre aussi ensoleillée que possible ou mieux sur une terrasse, la leçon d'éducation physique, puis, la séance terminée, de prendre une douche tiède ou froide, suivant la vigueur du sujet.

Il résulte de cette triple excitation par l'air, la lumière, l'eau, des effets remarquables dont le mécanisme intime reste encore bien mystérieux ; mais pour comprendre la puissance de telles sollicitations il convient de ne jamais perdre de vue qu'elles agissent sur la totalité des innombrables terminaisons nerveuses qui se ramifient à la surface de tout notre corps, jusque dans chaque cellule du revêtement cutané. Nous impressionnons donc ainsi la totalité du lacis nerveux périphérique qui, par voie réflexe, transmettra ses vibrations à tous les centres nerveux inférieurs et supérieurs de la vie de relation et de la vie végétative. C'est donc une réaction totalitaire que nous sollicitons ainsi de l'organisme. Les effets bienfaisants en seront étendus jusque dans l'intimité de tous les tissus et le mouvement vital en sera amplifié.

C'est ainsi, par exemple, que toute impression de froid produite sur la peau modifiera plus ou moins, suivant l'intensité et l'étendue de l'excitation, le rythme circulatoire tout entier. Tous les autres

(1) La généralisation en cette matière serait d'ailleurs néfaste, car il y a des microbes vis-à-vis desquels nous ne pouvons acquérir l'immunité : les maladies vénériennes par exemple, la peste, la fièvre jaune, etc...

phénomènes de nutrition, d'oxydation, de désassimilation seront améliorés dans les mêmes conditions.

L'action de la lumière est encore plus puissante ; il faut savoir en effet que certaines vibrations lumineuses ne sont pas arrêtées à la surface de la peau (rayons infra-rouges et ultra-violets) et pénètrent très profondément les tissus. Elles vont, de cette manière, exciter directement les ganglions nerveux les plus profonds ; certaines de ces vibrations, même à pouvoir pénétrant encore plus grand, agissent sur la totalité des tissus et jusqu'à la moelle osseuse, en traversant facilement les parties ossifiées.

Nous commençons seulement à soupçonner l'importance et la puissance des phénomènes physico-chimiques ainsi provoqués. Quoi qu'il en soit, l'essentiel est d'en déterminer l'apparition par une hygiène bien réglée.

Un dosage de ces actions est d'ailleurs nécessaire et doit être fait prudemment ; là encore tout excès entraînerait des conséquences inverses de celles recherchées. C'est ainsi que les cures de soleil mal conduites peuvent causer toute une série d'accidents plus ou moins graves ; depuis le simple coup de soleil, jusqu'à la fièvre généralisée et l'albuminurie.

Il résulte des constatations précédentes que quand nous voudrions façonner un organisme pour lui assurer la résistance et la rusticité, c'est dans un climat à saisons bien tranchées que nous le ferons vivre. Francis Carrel voudrait même que les écoles soient transportées dans ces régions où la nature manifeste toute sa puissance, toutes ses vertus éducatrices : la haute montagne, les bords d'une mer tourmentée et venteuse, etc.

Il est de fait que de très belles races d'hommes se forment dans de telles régions : Scandinaves, Suisses, montagnards du Caucase, Arabes des déserts, Chinois de la Chine du Nord, etc.

La France qui présente une très grande variété de climats, a fait longtemps l'admiration du monde par la beauté de sa race.

Bien des influences ont contribué depuis à abaisser la valeur physique de la nation ; nous les avons énumérées précédemment.

Il est temps d'y pallier, et la tâche n'est pas difficile ; il suffit de vouloir.

Montaigne écrivait : « Le malade n'est pas à plaindre qui a sa guérison en sa manche. » La richesse du climat français et toute la gamme de ses vibrations naturelles faciliteront grandement le rôle des dirigeants dans cette tâche de rénovation de la race qu'ils auront à mener à bien.

CONCLUSIONS

1^o L'histoire a montré que les nations ne s'élèvent qu'à proportion de la valeur de leurs élites, que les élites fortes font les grandes nations et que de la même manière le fléchissement physique, intellectuel et moral des classes dirigeantes est le prodrome constant de la chute des peuples ;

2^o Parmi les causes de diminution de la valeur des élites, celles d'ordre hygiénique sont prépondérantes. Nous relevons principalement les fautes d'hygiène alimentaire, la sédentarité, de graves erreurs d'hygiène intellectuelle et mentale, l'abus des excitants toxiques ;

3^o Les remèdes à apporter découlent naturellement de l'exposé des causes : « *Sublata causa, tollitur effectus.* » Le mal étant écarté, les désordres le seront par cela même ;

4^o C'est par une hygiène synthétique, en recherchant l'équilibre de toutes les fonctions que les élites garderont toute leur vitalité physique, toute leur rusticité et aussi toute leur vigueur intellectuelle et morale ;

5^o Les élites ont, en outre, un devoir à remplir, celui de donner l'exemple. Cet exemple constituera le moyen par excellence de propager efficacement les mesures d'hygiène parmi les masses et de lutter ainsi contre les causes de dégénérescence qui menacent la race ;

6^o Enfin, dans les circonstances graves que nous vivons, les chefs actuels de l'Armée et de l'Intérieur doivent avoir le culte de leur santé physique, intellectuelle et morale, car c'est d'elle que dépendent en dernière analyse leur activité, leur esprit de décision et leur force d'âme face aux événements. Elles doivent savoir qu'à la violence c'est la force et l'audace qu'il faut opposer.

Vu : le Président de thèse :

L. TANON.

Vu : le Doyen :

TIFFENEAU.

Vu

et permis d'imprimer :

Le Recteur de l'Académie de Paris :

ROUSSY.

